

Fachqualifikation zum Nordic Walking Basic Instructor

BEAUTY / WELLNESS



Seit vielen Jahren erfreut sich Nordic Walking großer Beliebtheit. Sportler/innen greifen immer öfter zu den Stöcken und üben dieses sanfte Ausdauertraining aus. Das Naturerleben verbunden mit einem effektiven Training der Ausdauer kräftigt nicht nur Muskulatur und

Herz-Kreislaufsystem, sondern bringt auch unsere Psyche auf Vordermann. Die positiven Auswirkungen von Nordic Walking sind wissenschaftlich eindeutig bewiesen. Zur Erzielung all dieser positiven Effekte, ist eine korrekte technische Ausführung unerlässlich. Deshalb bedarf es qualifizierter Trainer/innen, welche Interessierte entsprechend unterrichten. Insbesondere sind spezielle Techniken erforderlich, wenn die Teilnehmer/innen Vorerkrankungen aufweisen. So behandeln wir im Kurs die jeweils anzuwendenden Techniken bei Hüft- und Knieproblemen und vor allem bei onkologischen Erkrankungen wie Brustkrebs.

Als Nordic Walking Trainer/in finden Sie ein weites Betätigungsfeld, wie z. B. Kurse in Vereinen, Hotels, Sportclubs, Fitnessstudios, etc.

Das Seminar umfasst folgende Inhalte:

Theorie:

Geschichte des Nordic Walkings; Materialkunde; Die Nordic Walking und Technik; Sportmedizinische Grundlagen; Orthopädische Aspekte; Trainingslehre, Herzfrequenz; Ernährung; Organisation einer Kursstunde; Ansprache im Kurs und das Auftreten als Kursleiter; Richtige Korrektur der Kursteilnehmer/innen; Ergänzende Übungen zum Nordic Walking; Marketing

Praxis:

Grundstellung, eingefrorene Position; Grundtechnik: Arm- und Beinbewegung; Doppelstocktechnik mit 4 Phasen; Timing Dynamik des Stockeinsatzes; Videoanalyse; Nordic Walking Varianten: Jogging, Doppelstocktechnik, Skatingschritte, Technikwechsel; Aufbau einer Nordic Walking Stunde; Stretching, Kräftigung, Lockerung; Nordic Fitness Übungen

Die TN erhalten ein Paracelsus Zertifikat.

Dozent/in Tristan Bechmann: Jhg. 1981. Nach dem Abitur arbeitete er als Zeitsoldat im Sanitätsdienst als Sportausbilder. Während dessen bildete er sich zum A-Trainer Kraftsport (DOSB) weiter. Seit 2007 ist er aktiv als Trainer tätig. 2012 ist Herr Bechmann selbständiger Personaltrainer und seit 2019 in einer ambulanten Reha-Klinik als Sportwissenschaftler tätig. Als Dozent arbeitet er für verschiedene Fachverbände und Ausbildungseinrichtungen. Herr Bechmann arbeitet immer ganzheitlich und hat sich im Koordinationstraining, Rehabilitation und auf die Verbindung zwischen Hirn und Körper spezialisiert.

Termine:

Fr. 13.10.2023

16:00-20:00 Uhr

Sa. 14.10.2023

So. 15.10.2023

jew. 09:00-16:00 Uhr

Preis:

330,- Euro *

Paracelsus Schule

Münchener Str. 44

83022 Rosenheim

Tel. 08031 - 21 91 24

Seminarnummer:

SSH82131023

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Paracelsus Schule
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

