

Nordic Walking Basic

(BM) – WT

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. Um aber all diese Wirkungen zu erzielen, muss der Sport technisch richtig durchgeführt werden. Deshalb bedarf es qualifizierter Trainer/innen, welche Interessierte entsprechend unterrichten.

Als Nordic Walking Trainer/in finden Sie ein umfangreiches Betätigungsfeld. Vereine, Hotels, Sportclubs, Fitnessstudios, etc. sind für Sie Möglichkeiten, Kurse abzuhalten.

Das Seminar umfasst folgende Inhalte:

Theorie:

- Geschichte des Nordic Walking
- Materialkunde
- Die Nordic Walking-Grundtechnik
- Sportmedizinische Grundlagen
- Orthopädische Aspekte
- Trainingslehre, Herzfrequenz
- Ernährung
- Organisation

Praxis:

- Grundstellung, eingefrorene Position
- Grundtechnik: Arm- und Beinbewegung
- Doppelstocktechnik mit 4 Phasen
- Timing Dynamik des Stockeinsatzes
- Videoanalyse
- Nordic Walking-Varianten: Jogging, Doppelstocktechnik, Hopslerlauf, Long-Jump
- Aufbau einer Nordic Walking-Stunde
- Stretching, Kräftigung, Lockerung

Die TN erhalten ein Paracelsus Zertifikat.

Dozent/in Tristan Bechmann: Jhg. 1981. Nach dem Abitur arbeitete er als Zeitsoldat im Sanitätsdienst. Während dessen bildete er sich zum A-Trainer Kraftsport (DOSB) weiter. Seit 2019 im Reha-Sport sowie als Dozent tätig. Herr Bechmann arbeitet immer ganzheitlich und hat sich im Koordinationstraining, Seniorentaining und auf die Verbindung zwischen Hirn und Körper fortgebildet.

Termine:

Sa. 24.06.2023
09:00-18:00 Uhr

Preis:

150,- Euro *

Paracelsus Schule
Münchener Str. 44
83022 Rosenheim
Tel. 08031 - 21 91 24

Seminarnummer:
SSH82240623

Anmeldemöglichkeiten:

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

