

BLSV-ZERTIFIKAT NORDIC FITNESS/NORDIC WALKING

Veranstaltungsnummer	302BZNW0123
Start- / Enddatum	11.07.2023 - 13.07.2023
Dauer	25 UE
Veranstaltungsort	Sportschule Oberhaching Im Loh 2,82041 Oberhaching
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 302BZNW0123 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Nordic Walking ist ein Ganzkörpertraining, bei dem Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination gezielt trainiert werden. Egal ob Gesundheitssportler oder „Leistungssportler“ – beim NW lässt sich die Intensität individuell auf die Bedürfnisse des Einzelnen einstellen. Lasst uns mehr aus Nordic Walking machen, als nur Gehen an zwei Stöcken! Dieser Lehrgang schult neben der professionellen und ausführlichen Einführung in die Nordic Walking Technik auch weitere Themen wie Technikverbesserung, Übungs- und Spielformen, Kraft- und Koordinationsübungen und Outdoorfitness mit allen Gerätschaften, die das Umfeld (Wald, Geländeübergänge, Trimm-dich-Pfad, etc.) hergeben. NW in seinen fast unendlichen Varianten. In der Fortbildung wird das standardisierte Programm „Nordic Walking – Gesundheit gestalten mit einem Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung“ geschult. ÜL-B Sport in der Prävention mit dem Profil Herz-Kreislauf-Training können damit in der Serviceplattform SPORT PRO GESUNDHEIT das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT und den Deutschen Standard Prävention für eine Kooperation mit den Krankenkassen beantragen.
Inhalte	- Nordic Walking Technik schnell und effektiv lernen mit der GeoGunda Methode - Geländetaugliche Schrittvarianten - Übungs- und Spielformen - Fitness-Studio an der frischen Luft - Kraft- und Koordinationsübungen mit allem was das Gelände hergibt - Nordic Walking Circuit / Stationsbetrieb - Nordic Walking in Verbindung mit Entspannung - Einweisung ins Masterprogramm „Nordic Walking – Gesundheit gestalten mit einem Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung“
Teilnahmevoraussetzungen	ÜL-C oder TR-C Breitensport oder vergleichbare Qualifikation

Sonstige Informationen

Wir empfehlen Ihnen

- witterungsangepasste Kleidung,
- Kopfbedeckung,
- einen Herzfrequenzmesser
- Trinkflaschengürtel (keine Rucksäcke)
- und (falls notwendig) Medikamente gegen Bienen- oder Wespenstiche mitzubringen.

Außerdem besteht die Möglichkeit das Schwimmbad und die Sauna zu nutzen.

Veranstaltungsleitung

Klaus Schaffer

Referenten

Gundula Krischke

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)

Übungsleiter B Sport in der Prävention

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere

Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche

Veranstaltungsbestätigung

Nach erfolgreichem Abschluss und Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung und ein Zertifikat.

Termin

11.07. - 13.07. : Sportschule Oberhaching

**Informationen zur
Übernachtung**

Im Veranstaltungspreis ist die Übernachtung im Doppelzimmer an der Sportschule Oberhaching inbegriffen.

**Informationen zur
Verpflegung**

Im Veranstaltungspreis ist die Vollverpflegung an der Sportschule Oberhaching inbegriffen.

Meldeschluss

16.06.2023

Anzahl der Plätze

25

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Ressort Bildung

Ansprechpartner

Ressort Bildung, bildung@blsv.de