

TRAINER C BREITENSport NORDIC WALKING (DOSB) Lehrgang 3: Nordic Walking als Gesundheitssport

AUSSCHREIBUNG

Lehrgangsnummer: 12-2010-A-AZ

Durchführung: DSV nordic aktiv Ausbildungszentrum Bayern

Leitung: Ausbilderteam Bayern

Ort: Alpenregion Tegernsee Schliersee
Vitalwelt Schliersee, Perfallstr. 4, 83727 Schliersee,
www.vitalwelt-schliersee.de

Unterkunft: Alpenclub Schliersee, Kirchbichlweg 18, 83727 Schliersee,
www.alpenclub.de Telefon: 08026 – 3080
(€ 69,-- ÜF/EZ bzw. € 95,-- ÜF/ DZ)
Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Übernachtung gewünscht
wird.

Beginn: 09. Oktober 2010: 09.00 Uhr – ca. 22.00 Uhr

Ende: 10. Oktober 2010: 09.00 Uhr – ca. 15.00 Uhr

Kosten: Die Ausbildungsgebühr in Höhe von insgesamt EUR 380,- ist vom
Teilnehmer zu **Beginn der Gesamtausbildung (vor LG 1)** zu
entrichten.

**Teilnahme-
voraussetzungen:**

- Erfolgreich abgeschlossener Lehrgang 1: Nordic Walking Modul
- Mitgliedschaft in einem Verein der dem BSV / DSV angeschlossen ist
- Angemessenes sportartspezifisches praktisches Können
- Nachweis der Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs (16LE), der
nicht älter als 2 Jahre ist
- Einhaltung der Meldefrist und Kenntnis der Anforderungen in den
einzelnen Kompetenzbereichen

Inhalte: Siehe Curriculum DSV Nordic Walking Trainer**u.a.:**

- Entwicklung der Zieltechniken unter Berücksichtigung gesundheitlicher Aspekte
- Anwendung der Techniken aus dem Soft- und Fitness-Bereich im Rahmen eines gesundheitsorientierten Trainings
- Aufgabenpool „Soft“
- Aufgabenpool „Fitness“
- Ergänzender Aufgabenpool
- Gezieltes Rückentraining durch Nordic Walking
- Kräftigen und Dehnen unter besonderer Berücksichtigung gesundheitlicher Beeinträchtigungen
- Erlebnisorientiertes Nordic Walking

- Gesundheitsverständnis und Gesundheitsmodelle
- Lebensstil und Lebensführung
- Belastungssteuerung und –dosierung im gesundheitsorientierten Ausdauertraining
- Gesundheitliche Effekte eines gezielten Nordic Walking Trainings
- Sportphysiologie und Gesundheit
- Funktionelle Störungen des Bewegungsapparates
- Fehlhaltungen und Beschwerdebilder der Wirbelsäule, Muskeln und Gelenke
- Kontraindikationen für Nordic Walking
- Vorbeugen von Verletzungen
- Gesundheitscheck

Literatur:

- A.Wörle: DSV Lehrbuch Nordic Walking. Planegg 2008. ISBN 978-3-938963-14-2 (**Pflichtlektüre** - kann über das Ausbildungszentrum bezogen werden)
- Geiger,L.V.: Gesundheitstraining. BLV 1999, ISBN: 3405157129
- Kohler,A.: Nordic Walking, Kräftigen und Dehnen. ISBN: 3-938963-05-0
- Hiemer/Kraudzun/Schindler: Nordic Walking – Gesund ernähren und bewegen. ISBN: 3-938963-08-5
- DSV Lehrbuch Theorie (erhältlich über DSV, Nina Tusch: nina.tusch@ski-online.de)

Prüfung

- **Theorie (Im Lehrgang behandelte Themen)**

Ausrüstung

Bitte mitbringen:

- Wetterangepasste Sportbekleidung
- Wechselwäsche
- Herzfrequenzmesser (falls vorhanden)
- Nordic Walking Stöcke (kostenlose Teststöcke stehen vor Ort zur Verfügung)

Leistungen

- Professionelle Ausbildung nach dem DSV Nordic Aktiv Konzept

Stornierung: Eine Stornierung ist bis 8 Tage vor Veranstaltungsbeginn mit einer Bearbeitungsgebühr von € 30.- möglich. Bei späterem Rücktritt ist eine Bearbeitungsgebühr von € 60 zu bezahlen. Die Stornierung muss immer schriftlich erfolgen. Der Veranstalter behält es sich vor bei zu geringer Teilnehmerzahl oder anderer nicht vorhersehbarer Gründe das Seminar nicht durchzuführen. Die Teilnehmer werden davon umgehend benachrichtigt.

Für Rückfragen und sonstige Auskünfte steht Ihnen unsere Geschäftsstelle gerne zur Verfügung:

Postanschrift:

DSV Ausbildungszentrum Bayern, Buchenstr. 14, 86441 Zusmarshausen

Tel.-Nr. 08291 859898, Fax-Nr. 08291- 859885

e-mail: info@ausbildungszentrum-bayern.de

homepage: www.ausbildungszentrum-bayern.de