

Zusatzqualifikation Nordic Walking Rückentrainer „Rückenschmerz-Prävention durch Nordic Walking - theoretische Grundlagen“

(Modul 1)

AUSSCHREIBUNG

- Durchführung:** DSV nordic aktiv Ausbildungszentrum Bayern
- Leitung:** Ausbilderteam Bayern
- Ort:** Alpenregion Tegernsee Schliersee
Der Treffpunkt (Bayrischzell / Kreuth / Tegernsee / Schliersee)
wird in der Anmeldebestätigung mitgeteilt.
- Unterkunft:** Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Übernachtung
gewünscht wird.
- Beginn / Ende:** **siehe Terminplan, 09.00 Uhr – ca. 16.00 Uhr**
- Kosten:** Die Seminargebühr in Höhe von EUR 60,-- (Mitglieder) bzw.
EUR 75,-- (Nichtmitglieder) ist vom Teilnehmer nach Erhalt
der Anmeldebestätigung zu überweisen.
- Mitgliedschaft:** Als Mitgliedschaft gilt die Vereinsmitgliedschaft in einem dem
Skiverband angehörenden Verein oder der Abschluss einer
DSV/FDS-Versicherung (ab EUR 17,-- / Jahr incl. Jahresabo
der Zeitschrift „aktiv“).
Informationen dazu gibt es auf der Homepage des
Ausbildungszentrums, beim Deutschen Skiverband und dem
Bayerischen Skiverband.

Teilnahmevoraussetzungen

- Beherrschen der grundlegenden Nordic Walking Techniken (v.a. Nordic Fitness – Technik)
- Sportliche Vorerfahrungen (z.B. Skilauf, Ausdauersportarten, Gesundheitssport)

Seminarinhalte

Das Seminar vermittelt die theoretischen Grundlagen für ein erfolgreiches Rückentraining durch Nordic Walking.

- Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule
- Pathophysiologie des Bewegungsapparats
- Die gesundheitlichen Wirkungen eines gezielten Nordic Walking Rückentrainings

Das Seminar wird unter sport- und physiotherapeutischen Aspekten durchgeführt und schafft eine wichtige Grundlage für ein gezieltes Gesundheitstraining.

Literatur: Ein Seminarskript wird beim Seminar ausgeteilt

Ausrüstung

Bitte mitbringen:

- Wetterangepasste Sportbekleidung + Sportschuhe (Indoor und Outdoor)
- Schreibzeug
- Nordic Walking Stöcke

Vom Ausbildungszentrum gestellt:

- **EXEL NORDIC WALKING – STÖCKE**

Leistungen

- Professionelle Fortbildung nach den Richtlinien des DSV

Eine Stornierung ist bis 8 Tage vor Veranstaltungsbeginn mit einer Bearbeitungsgebühr von EUR 20,- möglich. Bei späterem Rücktritt ist die gesamte Seminargebühr zu bezahlen. Wird ein Ersatzteilnehmer gestellt, wird keine Stornogebühr fällig. 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 und erhalten selbstverständlich die bereits überwiesene Seminargebühr in vollem Umfang zurück!

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