

## Zusatzqualifikation Nordic Walking Rückentrainer „Koordinationstraining für einen gesunden Rücken“

(Modul 2)

### 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 praktischen Grundlagen für ein erfolgreiches Rückentraining durch Nordic Walking. Schwerpunkte sind Inhalte der „Neuen Rückenschule“, gezielte Koordinationsübungen und Möglichkeiten einer spezifischen Wirbelsäulengymnastik.

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

**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](mailto:info@ausbildungszentrum-bayern.de)

homepage: [www.ausbildungszentrum-bayern.de](http://www.ausbildungszentrum-bayern.de)