

Bildungsmaßnahme: **Nordic Walking**
Maßnahmennummer: **962 / 167 / 2023**
Bildungsträger: **Medical Fitness Academy . AMF GmbH**
Stromstraße 47 , 10551 Berlin
Trägernummer: **922/3774**



Beschreibung

Das Nordic Walking erfreut sich in der heutigen Zeit immer größerer Beliebtheit. Es zählt zu den Ausdauersportarten und folgt einem zyklischen Bewegungsablauf. Außerdem sind diese Kurse von hohem gesundheitlichem Wert und werden auch in der Rehabilitation erfolgreich eingesetzt. Diese Technik spricht ein breites Publikum an, da sie sowohl für trainierte-, als auch untrainierte Sportbegeisterte geeignet ist. Außerdem wird durch den Einsatz der Stöcke zusätzlich zu der Beanspruchung der unteren Extremitäten auch die Muskulatur des Oberkörpers trainiert.

Nordic Walking-Trainer arbeiten in Fitnessstudios, Wellness-, Fitness- und Sporthotels oder aber auch in Kooperation mit Vereinen, Schulen.

Lehrgangsziel

Als Absolventen dieses Lehrganges kannst Du selbständig und qualifiziert eigene Nordic Walking Kurse leiten. Du erlernst praxisnah Fachwissen über Kurskonzeption, sowie die Kursdurchführung. Der Kurs vermittelt Lauftechnik und Haltungsschulung sowie Trainingssteuerung und Trainingsmethoden.

Zielgruppe - Der Lehrgang richtet sich an Personen die

- Fitnesstrainer, Sportstudenten, Sport- und Gymnastiklehrer sowie Physiotherapeuten
- Im Gesundheitswesen arbeitende Heilpraktiker, medizinische Masseur, Bademeister, Sportwissenschaftler und Sportassistenten
- Personen, die bereits im Gesundheitsbereich arbeiten und ihre Berufschancen in der wirtschaftlich starken Fitnessbranche steigern möchten

Teilnehmervoraussetzung

- Schulabschluss oder abgeschlossene Berufsausbildung
- Interesse an Sport und Fitness
- positives Aufnahmegespräch

Art und Dauer der Ausbildung

Vollzeit-Kurs

Gesamtdauer: 1 Tag

Inklusive Unterrichts- & Praxiseinheiten und Selbststudium

Lehrgangsgebühren

Gesamtgebühren: 149,- Euro, inklusive Skripte und Prüfungsgebühren

Inhalte der Ausbildung, Nordic Walking

Die Ausbildung Nordic Walking bestehen aus den folgenden Inhalten:

- Geschichte des Nordic Walking
- Grundkenntnisse in Anatomie und Physiologie
- Zielgruppen und Gesundheitsaspekte
- Herzfrequenzorientiertes Training
- Ausrüstung, Material und Streckenauswahl
- Nordic Walking Technik, Lauftechnik und Sprünge
- Haltungsschulung
- Trainingssteuerung und Trainingsmethoden
- Didaktik, Übungseinweisungen, Bewegungsanalyse und Bewegungskorrektur
- Aktives Gestalten und Durchführen einer Trainingseinheit
- Der Einsatz von Dehn-, Mobilisations- und Kräftigungsübungen
- Abgrenzung medizinischer Gesundheitstherapie im Sinne des Heilpraktiker-Gesetzes von der Tätigkeit als Nordic Walking Instructor im Bereich Prävention.
- Erklärung der Begriffe, Heilkunde, Prävention, Gesundheitsvorsorge, Gesundheitsförderung und Wellness im Sinne der Gesetzlichen Bestimmung.

