

Zertifikat (ZPP) Nordic Walking Trainer

Kayser, Pascal Lukas

**Die Ausbildung umfasste 16 Stunden in Praxis und Theorie
mit folgenden Inhalten:**

- Historische Entwicklung und wissenschaftliche Erkenntnisse zu Nordic Walking
- Gesundheitliche Aspekte von körperlicher Aktivität und Nordic Walking
- Materialkunde und geeignete Ausrüstung
- Technikvermittlung und Optimierung der eigenen Nordic-Walking-Technik
- Üben der verschiedenen Bewegungstechniken (flach, bergauf, bergab)
- Lehr- und Lernwege der Nordic Walking Bewegungstechniken
- Demonstration und didaktische Schulung der Nordic Walking Technik
- Belastbarkeits- und Gesundheitsdiagnostik, Einschränkung der Belastbarkeit
- Trainingsplanung und Belastungssteuerung mit Herzfrequenz
- Kräftigungs- und Dehnprogramme für unterschiedliche Zielgruppen
- Aufbau von Trainingseinheiten und Nordic Walking Kursen
- Praktische Prüfung/Lehrprobe und schriftliche Prüfung

Baunatal, 07.06.2022



Prof. Dr. Kuno Hottenrott
Ausbilder