

## *Kurs-Details: Nordic Walking (Kurs-ID 20061002-27162)*

### *Zertifizierung und Freigabe:*

Freigabe	<b>Aktiviert</b>
Zertifizierungsstatus	<b>Ja, seit 13.10.2006 (gültig bis 08.03.2015)</b>
Details zur Zertifizierung	<b>Gebühr ist bezahlt / Unterlagen sind komplett</b>

### *Kurs-Details:*

<b>Bezeichnung:</b>	<b>Nordic Walking</b>
<b>Kurs-ID:</b>	20061002-27162
<b>Kursart:</b>	Kurs eines Kursanbieters
<b>Kursanbieter:</b>	1. FCN Roll- und Eissport e.V. Alfred-Graf-Weg 31 90471 Nürnberg Telefon: (0911) 819119 Fax: (0911) 819149 E-Mail: <a href="mailto:volker@springhart.com">volker@springhart.com</a> Internet: <a href="http://www.nordicfitness-nuernberg.de">www.nordicfitness-nuernberg.de</a> Ansprechpartner: Herr Springhart
<b>Kursleiter:</b>	<a href="#">Volker Springhart</a> (geb. 26.10.1943)
<b>Beschreibung:</b>	Nordic Walking Kurs 8 Doppelstunden zum Erlernen der Nordic Walking ALFA-Technik und Hinführung zur regelmäßigem Training im Treff. Auf die gesundheitlichen Wirkungen regelmäßigen Nordic Walkens bei der Anwendung der eggektiven ALFA-Technik wird besonders eingegangen.
<b>Kursnummer (beim Anbieter):</b>	NW01
<b>Handlungsfeld(er):</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Bewegung</li></ul>
<b>Präventionsprinzipien:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität</li><li>▪ Vorbeugung und Reduzierung spezieller Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme</li></ul>
<b>Zielgruppe: Geschlecht</b>	nicht geschlechtsspezifisch

**Zielgruppe: Altersgruppe**

- 36 bis 50 Jahre

Bei Fragen oder Rückmeldungen schreiben Sie an [datenbank@teamgesundheit.de](mailto:datenbank@teamgesundheit.de).

© 2004 - 2012 Alle Rechte vorbehalten | AGB | Datenschutz | Impressum

- 51 bis 65 Jahre
- ab 66 Jahre

<b>Zielgruppe: Sonstiges</b>	Das Angebot richtet sich besonders an die Generation ab der Lebensmitte. Aber auch jüngere Teilnehmer sind willkommen.
<b>Ziele der Maßnahme</b>	Zeile des Programms sind: Stärkung physischer Gesundheitsressourcen, Motivation und Befähigung zur Teilnahme an regelmäßigen Nordic Walking Treffs. Gemeinsam in der Gruppe wird das Ziel der Stärkung physischer und psychischer Gesundheit erreicht.
<b>Inhalt(e) der Maßnahme</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Erlernen einer effektiven Nordic Walking Technik (ALFA-Technik)</li><li>- Förderung der Beweglichkeit und Kondition</li><li>- Entwicklung eines gesunden und jugendlichen Gangbildes</li><li>- Kraft- und Dehnungsübungen</li><li>- Atemübungen</li><li>- Entwicklung der Ausdauerfähigkeit</li></ul>
<b>Methoden zur Umsetzung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- ALFA-Technik nach den Richtlinien des DNV</li><li>- individuelles Eingehen auf die individuellen körperlichen, psychischen und sozialen Voraussetzungen der Kursteilnehmer</li><li>- Kontrolle und Korrektur der Technik</li><li>- Training unter Pulskontrolle</li></ul>
<b>Qualifikationen des Kursleiters</b>	Sozialpädagoge, Übungsleiter Prävention Herz/Kreislauf und Bewegung des DOSB, Qualitätssiegel "Sport pro Gesundheit" Instructor Nordic Walking und Nordic SKating des DNV Deutscher Nordic Walking und Nordic Skating Verbandes
<b>Umfang und Dauer</b>	8 Einheiten á 90 Minuten
<b>Gruppengröße</b>	maximal 10 Teilnehmer
<b>Gruppenraum</b>	
<b>Gruppenraum: Ausstattung</b>	in der freien Natur
<b>Erfolgskontrolle durch Anbieter</b>	<b>Ja</b> , es erfolgt eine eigene Erfolgskontrolle durch den Anbieter.  Details: Fragebogen
<b>Kursgebühr</b>	80.00 €
<b>Kursgebühr: Bemerkung</b>	
<b>Nachbetreuung/Wiederholung</b>	<b>Ja</b> , der Preis beinhaltet eine kostenfreie/-günstige Nachbetreuung oder eine Wiederholung.  Details: Teilnahme an 4 Nordic Walking Treffs ist nah dem Kurs möglich. Für Mitglieder des 1. FCN Roll- und Eissport e.V. erhalten für die an den Kurs anschließende Treffteilnahme 50% Ermäßigung, für Nichtmitglieder monatliche Treffgebühr 10 €. Treffmitglieder können an Auffrischungsstunde der Technik kostenlos teilnehmen.

**Termine:**