



Tag 1

Uhrzeit	Art	Inhalt
10:30 - 11:00	Theorie	Kennenlernen, Abfrage von Vorkenntnissen und der Erwartungen
11:00 - 11:45	Theorie	Grundlagen <ul style="list-style-type: none"> • Geschichtliche Entwicklung • Varianten des Nordic Walking • Effekte von Nordic Walking Die Nordic Walking Technik <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen • Methodische Reihe • Varianten Materialkunde <ul style="list-style-type: none"> • Stöcke • Kleidung • Schuhe • Grundausrüstung
11:45 - 13:45	Praxis	Exemplarische Nordic Walking Stunde für Anfänger
13:45 - 14:30	Pause	-
14:30 - 15:00	Theorie	Methodik und Didaktik <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen • Motorisches Lernen • Motivation • Aufstellungsformen • Klassische Fehlerbilder beim Nordic Walking
15:00 - 16:30	Praxis	Kräftigungs-, Dehn- und Partnerübungen
16:30 - 16:45	Pause	-
16:45 - 17:15	Theorie	Dehn- und Beweglichkeitstraining <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen • Ziele • Dehnmethoden Ausgabe der Lehrprobenthemen und Informationen zur Prüfung
17:15 - 17:30	Theorie	Tageszusammenfassung, Ausblick



Tag 2

Uhrzeit	Art	Inhalt
10:30 - 11:15	Theorie	Trainingswissenschaft <ul style="list-style-type: none"> • Definition • Trainingsprinzipien • Belastung und Beanspruchung • Ausdauer • Methoden des Ausdauertrainings Nordic Walking aus wissenschaftlicher Sicht <ul style="list-style-type: none"> • Verletzungen • Nordic Walking vs. Walking
11:15 - 12:45	Praxis	Nordic Walking Varianten und extensive Intervallmethode
12:45 - 13:30	Pause	-
13:30 - 14:15	Theorie	Flüssigkeitszufuhr beim Nordic Walking <ul style="list-style-type: none"> • Bedarf • Folgen von Flüssigkeitsmangel • Sportgetränke Aufbau von Einheiten und Kursen <ul style="list-style-type: none"> • Grundaufbau von Kursstunden • Beispielhafter Aufbau über 10 Einheiten Primärprävention nach § 20 SGB V <ul style="list-style-type: none"> • Prävention • Grundlagen • Handlungsfelder • Voraussetzungen • Was kann zertifiziert werden • Beispiele • Kursgestaltung • Nicht förderungswürdig • Prozess der Zertifizierung • Institutskonzept
14:15 - 14:30	Pause	-
14:30 - 17:00	Prüfung	Lehrproben
17:00 - 17:30	Theorie	Gemeinsamer Abschluss, Feedback, Ausgabe der Zertifikate