

Tag 1

Dauer	Art	Inhalt
30 min	Theorie	Kennenlernen, Abfrage von Vorkenntnissen und der Erwartungen
45 min	Theorie	Grundlagen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Geschichtliche Entwicklung</li> <li>• Varianten des Nordic Walking</li> <li>• Effekte von Nordic Walking</li> </ul> Die Nordic Walking Technik <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen</li> <li>• Methodische Reihe</li> <li>• Varianten</li> </ul> Materialkunde <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stöcke</li> <li>• Kleidung</li> <li>• Schuhe</li> <li>• Grundausrüstung</li> </ul>
120 min	Praxis	Exemplarische Nordic Walking Stunde für Anfänger
45 min	Pause	-
30 min	Theorie	Methodik und Didaktik <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen</li> <li>• Motorisches Lernen</li> <li>• Motivation</li> <li>• Aufstellungsformen</li> <li>• Klassische Fehlerbilder beim Nordic Walking</li> </ul>
90 min	Praxis	Kräftigungs-, Dehn- und Partnerübungen
15 min	Pause	-
30 min	Theorie	Dehn- und Beweglichkeitstraining <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen</li> <li>• Beweglichkeit</li> <li>• Ziele</li> <li>• Dehnmethoden</li> </ul> Ausgabe der Lehrproben Themen und Informationen zur Prüfung
15 min	Theorie	Tageszusammenfassung, Ausblick

Tag 2

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