

Medical Nordic Walking Instruktor Ausbildungskonzept

Zielgruppen und Voraussetzungen:

Abgeschlossene Ausbildung in
Physiotherapie, Medizin, Massage, anderen Heil- und Hilfsberufen, Sportlehrer,
Sportwissenschaftler, Sportübungsleiter mit medizinischen Kenntnissen

Ausbildungskurs (20 UE)

Theorie - Inhalte

- Geschichte und Entwicklung, Materialkunde, Sicherheit
- Gesundheitsaspekte, Prävention & Therapie
- Krankheitsbilder & Handicaps, Indikationen, Kontraindikationen
- Anatomie, Biomechanik
- Trainingssteuerung und Trainingsplanung, Leistungsparameter, Puls und Pulskontrolle
- Aufbau von Trainingseinheit und Kurs
- Methodik & Didaktik
- Der Instruktor – Verhalten, Anleitung, Korrektur
- Marketing und Organisation

Praxis - Inhalte

- Warm-Up, Cool-Down, Gyms
- Basistechnik, Entlastende Technik, Fitnesstechnik, Sporttechniken, Technikvarianten
- Spielformen
- Zielgruppen-spezifisches Training
- Lehrwege, Methodik & Didaktik
- Fehlersehen & Fehlerkorrektur

Prüfungs - Inhalte

- Kurzlehrprobe, zielgruppenorientiertes Training
- Methodik und Didaktik, Verhalten des Instructors