

## „Rückenschmerzprävention durch Nordic Walking“ Zusatzqualifikation „Nordic Walking Rückentrainer“

### AUSSCHREIBUNG

---

- Lehrgangsnummer:** 2014-09-S-AZ
- Durchführung:** DSV nordic aktiv Ausbildungszentrum Bayern
- Leitung:** Christian Gindhart
- Ort:** Alpenregion Tegernsee Schliersee  
Vitalwelt Schliersee, Perfallstr. 4, 83727 Schliersee,  
[www.vitalwelt-schliersee.de](http://www.vitalwelt-schliersee.de)
- Unterkunft:** Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Übernachtung gewünscht wird. Vorschläge werden zugesendet.
- Beginn / Ende:** **Samstag, den 04. Oktober 2014**, 09.00 Uhr – ca. 17.00 Uhr
- Kosten:** Die Seminargebühr in Höhe von EUR 75,-- (Mitglieder) bzw. EUR 95,-- (Nichtmitglieder) ist vom Teilnehmer nach Erhalt der Anmeldebestätigung zu überweisen.
- Mitgliedschaft:** Als Mitgliedschaft gilt die Vereinsmitgliedschaft in einem dem Skiverband angehörenden Verein oder der Abschluss einer DSV/FDS-Versicherung (ab € 16,89 / Jahr incl. Jahresabo der Zeitschrift „aktiv“). Informationen dazu gibt es auf der Homepage des Ausbildungszentrums, beim Deutschen Skiverband und dem Bayerischen Skiverband.
- Wichtig:** **Das Seminar ist Bestandteil der Zusatzqualifikation „Nordic Walking Rückentrainer“.**  
**Das Seminar wird (in Verbindung mit dem Seminar „Koordinationstraining im Gesundheitssport“) auch als Präventions-Update nach § 20 SGB V anerkannt.**



**Teilnahmevoraussetzungen**

- Beherrschen der grundlegenden Nordic Walking Techniken (v.a. Nordic Fitness – Technik)
- Sportliche Vorerfahrungen (z.B. Skilauf, Ausdauersportarten, Gesundheitssport)

**Seminarinhalte**

- Das Seminar vermittelt die theoretischen Grundlagen für ein erfolgreiches Rückentraining durch Nordic Walking.
- Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule
- Pathophysiologie des Bewegungsapparats
- Die gesundheitlichen Wirkungen eines gezielten Nordic Walking Rückentrainings
- Das Seminar wird unter sport- und physiotherapeutischen Aspekten durchgeführt und schafft eine wichtige Grundlage für ein gezieltes Gesundheitstraining.

**Literatur:**

- Ein Seminarskript wird beim Seminar ausgeteilt

**Ausrüstung**

*Bitte mitbringen:*

- Wetterangepasste Sportbekleidung + Sportschuhe (Indoor und Outdoor)
- Schreibzeug
- Nordic Walking Stöcke

*Vom Ausbildungszentrum gestellt:*

- **LEKI Teststöcke**

**Leistungen**

- Professionelle Fortbildung nach den Richtlinien des DSV

Eine Stornierung ist bis 8 Tage vor Veranstaltungsbeginn mit einer Bearbeitungsgebühr von EUR 20,- möglich. Bei späterem Rücktritt ist die gesamte Seminargebühr zu bezahlen. Wird ein Ersatzteilnehmer gestellt, wird keine Stornogebühr fällig. Die Stornierung muss immer schriftlich erfolgen. Der Veranstalter behält es sich vor bei zu geringer Teilnehmerzahl oder anderer nicht vorhersehbarer Gründe das Seminar nicht durchzuführen. Die Teilnehmer werden davon umgehend benachrichtigt und erhalten selbstverständlich die bereits überwiesene Seminargebühr in vollem Umfang zurück!

Für Rückfragen und sonstige Auskünfte steht Ihnen unsere Geschäftsstelle gerne zur Verfügung:

**Postanschrift:**

DSV Ausbildungszentrum Bayern, Buchenstr. 14, 86441 Zusmarshausen

Tel.-Nr. 08291 859898, Fax-Nr. 08291- 859885

e-mail: [info@ausbildungszentrum-bayern.de](mailto:info@ausbildungszentrum-bayern.de) homepage: [www.ausbildungszentrum-bayern.de](http://www.ausbildungszentrum-bayern.de)

