

„Gesunde Füße beim Nordic Walking“

Tagesseminar / Fortbildung

AUSSCHREIBUNG

- Lehrgangsnummer:** 2014-11-S-AZ
- Durchführung:** DSV nordic aktiv Ausbildungszentrum Bayern
- Leitung:** Christian Gindhart, Physiotherapeut, Ausbilderteam Bayern
- Ort:** Alpenregion Tegernsee Schliersee
Vitalwelt Schliersee, Perfallstr. 4, 83727 Schliersee,
www.vitalwelt-schliersee.de
- Unterkunft:** Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Übernachtung gewünscht wird.
Vorschläge werden zugesendet.
- Beginn / Ende:** **Samstag, den 18. 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 EUR 17,-- / Jahr incl. Jahresabo der Zeitschrift „aktiv“).
Informationen dazu gibt es auf der Homepage des Ausbildungszentrums,
beim Deutschen Skiverband und dem Bayerischen Skiverband.
- Wichtig:** **Der Lehrgang zählt mit 8 UE zum Präventions-Update nach § 20 SGB V**



Teilnahmevoraussetzungen

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

Seminarinhalte

Die Füße stellen das Fundament unseres Körpers dar – nur ein gesunder Fuß bietet den darüber liegenden Körperabschnitten eine verlässliche Basis. Häufig aber sind unsere Füße durch chronische Fehlbelastungen und muskuläre Defizite in ihrer Funktion beeinträchtigt. Dies resultiert nicht nur in typischen Fußbeschwerden, sondern kann in der Folge auch zu Problemen von Hüft- und Kniegelenken sowie der Wirbelsäule führen.

Aus diesem Grund sollte ein funktionelles Fußtraining ein wesentlicher Bestandteil im Gesundheitssport sein - gerade auch im Rahmen eines Laufprogrammes wie dem Nordic Walking. In diesem Seminar bekommen Sie ein grundsätzliches Verständnis für Bau und Funktion des Fußes vermittelt, lernen gezielte Übungen kennen, mit denen sich ein gesundes, aktives Fußgewölbe trainieren lässt und erfahren, wie sich ein derartiges „Fußtraining“ im Rahmen eines Nordic Walking - Kurses integrieren lässt.

Ausrüstung

Bitte mitbringen:

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

Vom Ausbildungszentrum gestellt:

- **LEKI NORDIC WALKING – STÖCKE**

Leistungen

- Professionelle Fortbildung nach den Richtlinien des DSV
- Teilnahmebescheinigung

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:

DSV Ausbildungszentrum Bayern, Buchenstr. 14, 86441 Zusmarshausen

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

e-mail: info@ausbildungszentrum-bayern.de

homepage: www.ausbildungszentrum-bayern.de

