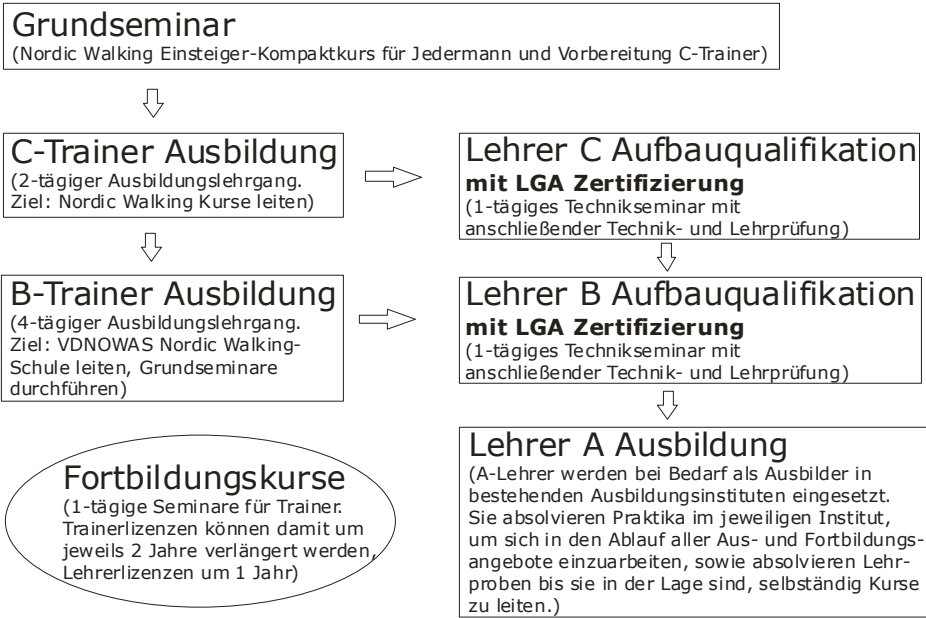


Nordic Walking Ausbildungsprogramm Zweites Halbjahr * 2007 *

Ausbildungsstruktur des VDNOWAS



Nordic Walking Grundseminar (Kompaktkurs)

| | |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dauer: | 1 Tag von 9:00 – 16:30 Uhr <i>Der Kurs ist Voraussetzung für die Nordic Walking C-Trainer Ausbildung.</i> |
| Gebühr: | 75 Euro inkl. MwSt. und Verpflegung (Mittagessen und Kaffeepause) (Der Kurs kann von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionsmaßnahme nach §20 SGBV5 Abs. 1 u. 2 anerkannt und i.d.R. mit 80% der Kursgebühr bezuschusst werden.) |
| Referenten: | Sandra Kottkamp (geb. Hoffmann) (Diplom Sportwissenschaftlerin, Institutsleiterin Nordic Institut, A-Lehrerin u. Lehrteam VDNOWAS, Lauf- und Walking Lehrtrainerin FLVW, Nordic Walking Lehrer DWI); Frank Jansen (Physiotherapeut, A-Lehrer u. Lehrteam VDNOWAS); Martina Vögele (Diplom Sportwissenschaftlerin, B-Lehrerin u. Lehrteam VDNOWAS, Diplom Betriebswirtin, Kommunikationstrainerin, Lehrtrainerin für Trekking- und Bergsport); Heinke Möllenhoff (Dr. rer. med. Diplom Sportwissenschaftlerin, B-Lehrerin VDNOWAS, Referentin für den Bereich Senioren- und Rehasport, Lauf- und Walking Lehrtrainerin FLVW) |
| Inhalte: | Nordic Walking in Theorie & Praxis inkl. Technik-Videoanalyse, Leihstöcke, Grundseminarurkunde. Das Grundseminar ist geeignet für Anfänger, die einen schnellen und kompakten Einstieg in die Sportart Nordic Walking wünschen, aber auch für Fortgeschrittene Nordic Walker, die ihre Technik überprüfen lassen wollen. |

Nordic Walking C-Trainer Ausbildung

| | |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dauer: | 2 Tage (1.Tag 9:00 – 18:00, 2.Tag 9:00 - 15:00 Uhr) |
| Gebühr: | 200 Euro inkl. MwSt. zzgl. Verpflegungspauschale je nach Lehrgangsort |
| Referenten: | s.o. |
| Inhalte: | <p>Ausbildung in Theorie & Praxis (Theorie: Geschichte, Trainingseffekte, Methodik & Didaktik des Unterrichtens, Trainingslehre, funktionelle Anatomie, Ernährung, Entspannung; Praxis: Grundtechniken NW, methodische Übungsreihen zur Vermittlung der Grundtechniken, Techniken für Fortgeschrittene). Sonstige Leistungen/ Inhalte: Ausbildungsordner, Technik-Videoanalyse, Prüfung, Ausbildungszertifikat.</p> <p>Die Teilnehmer sind nach dem Kurs in der Lage selbständig Nordic Walking Kurse zu leiten.</p> <p>Zusatzinformation: Die Ausbildungsqualifikation wird i.a. von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Für Personengruppen, wie z.B. Physiotherapeuten, Sportlehrern oder Gymnastiklehrern ist es damit möglich, Nordic Walking als Präventionskurs anzubieten und mit den Krankenkassen abzurechnen. Sonderregelungen gelten für die AOK Westfalen Lippe. In Kooperation mit dieser Krankenkasse bieten wir exklusiv den Zusatzkurs „Nordic Walking & mehr“ an (siehe Fortbildungen). Dieses Kurskonzept wurde von der AOK und dem sportmed. Institut Paderborn wissenschaftlich evaluiert und ist in Kombination mit der VDNOWAS C-Trainer Ausbildung ideal, um nach §20 SGB V alle Voraussetzungen für abrechenbare Präventionskurse zu erfüllen.</p> |

Grundseminar und C-Trainer Termine

Grundseminar, 07. September, Bad Driburg, Vitalklinik Dreizehnlinden

C-Trainer Ausbildung, 08./09. September, Bad Driburg, Vitalklinik Dreizehnlinden

Grundseminar, 12. Oktober, Bad Wünnenberg

C-Trainer Ausbildung, 13./14. Oktober, Bad Wünnenberg

Grundseminar, 26. Oktober, Sondertermin in Rinteln, Schaumburger

Fortbildungszentrum

C-Trainer Ausbildung, 27./28. Oktober, Sondertermin in Rinteln, Schaumburger

Fortbildungszentrum

Grundseminar, 16. November, Bad Wünnenberg

C-Trainer Ausbildung, 17./18. November, Bad Wünnenberg

| Nordic Walking B-Trainer Ausbildung | |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dauer: | 4 Tage |
| Gebühr: | 400 Euro inkl. MwSt. zzgl. Verpflegungspauschale |
| Referenten: | Sandra Kottkamp (Diplom Sportwissenschaftlerin, Institutsleiterin und A-Lehrerin VDNOWAS), Martina Vögele (Diplom Sportwissenschaftlerin, B-Lehrerin VDNOWAS), Dr. rer. medic. Heinke Möllenhoff (Dr. der Sportwissenschaften, B-Lehrerin VDNOWAS), Frank Jansen (Physiotherapeut, A-Lehrer VDNOWAS), Horst Walter Hundte (Sportlehrer, C-Trainer VDNOWAS, Lehrteam VDNOWAS, Betriebsökonom), Simone Overzier (Dipl. Oecotrophologin), Anja Kröger (Sportwissenschaftler M.A., C-Trainerin VDNOWAS, Pilates Trainerin) u.a. |
| Inhalte: | Vertiefung von Nordic Walking Kenntnissen und Techniken für Anfänger und Fortgeschrittene. Theoretische Vertiefung in den Bereichen Sportmedizin, Trainingslehre/ -aufbau für verschiedene Zielgruppen, Marketing, Aufbau und Organisation einer Nordic Walking Schule, Kommunikationstraining (Auftreten und Umgang mit verschiedenen Gruppen), Ernährung, Anregungen zu Ergänzungskursen wie Nordic Walking & Pilates oder Indoor Nordic Walking. Perspektiven: Leiter einer VDNOWAS Nordic Walking Schule, Durchführung von VDNOWAS Grundseminaren und Fortbildungen. |
| Termin: | Do, 23. – So, 26. August 07, Bad Wünnenberg |

| Fortbildung: „Nordic Indoor Training“ (Erlernen Nordic Walking spezif. Kraft-, Beweglichkeits-, Koordinations- & Entspannungsübungen.) | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dauer: | 1 Tag von 9:00 – 17:00 Uhr |
| Gebühr: | 89 Euro inkl. MwSt. zzgl. Verpflegungspauschale |
| Referenten: | Sandra Kottkamp, Martina Vögele, Frank Jansen (Qualifikationen siehe weiter oben) |
| Inhalte: | Erlernen von Nordic Walking spezifischen, funktionellen Übungen aus den Bereichen Kräftigung, Mobilisation, Koordination, Stretching und Entspannung mit Hilfe diverser Trainingsmittel. Stunden- und Kursaufbau für ein Frontalprogramm und ein Circuitprogramm. Warm up und Cool Down Übungen. Erläuterung des Einsatzes von Musik. Das Programm kann als Indoor oder Outdoor Workout durchgeführt und wie ein Kurs, z.B. über 10 x 60 Minuten, aufgebaut werden. Einzelne Übungen können aber auch in einer normalen Nordic Walking Stunde integriert werden. In den Wintermonaten oder bei sehr schlechten Wetterbedingungen ist das Kurskonzept außerdem optimal als „Skigymnastik“ geeignet. Das Konzept ist so gestaltet, das für das Indoor Training nur wenig Platz benötigt wird und großzügige Räumlichkeiten nicht zwingend notwendig sind. |
| Termin: | 25. November, Bad Wünnenberg |

| Fortbildung: Nordic Walking Technik- und Methodikseminar | |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dauer: | 1 Tag von 9:00 – 18:00 Uhr |
| Gebühr: | 89 Euro inkl. MwSt. zzgl. Verpflegungspauschale |
| Referenten: | Sandra Kottkamp, Martina Vögele, Frank Jansen (Qualifikationen siehe weiter oben) |
| Inhalte: | Theoretische Erarbeitung des Diagonalschritts nach neusten biomech. und sportwiss. Erkenntnissen. Neue und speziellere methodische Übungsreihen zur Technikvermittlung auf Grundlage der biomechanischen Phasenstruktur des Diagonalschritts. Individuelle Technikkorrektur mit Videoanalyse. Praktische Wiederholung aller Grundtechniken und Erlernen neuer Techniken. Prüfung zum „VDNOWAS Nordic Walking Lehrer“ (LGA qualitätszertifiziert) möglich. |
| Termine: | 23. September, Bad Wünnenberg 24. November, Bad Wünnenberg |

| Fortbildung: Nordic Walking für Senioren | |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dauer: | 1 Tag von 9:00 – 17:00 Uhr |
| Gebühr: | 89 Euro inkl. MwSt. zzgl. Verpflegungspauschale |
| Referentin: | Heinke Möllenhoff (Dr. rer. med. Diplom Sportwissenschaftlerin, Doktorarbeit im Bereich Seniorensport, Nordic Walking B-Lehrer VDNOWAS, Fachreferentin für den Bereich Senioren- und Rehasport, Lehrteam und Lauf- und Walking Lehrtrainer FLVW) |
| Inhalte: | Thema der Fortbildung sind altersassoziierte körperliche Veränderungen von Senioren unter Berücksichtigung der Gewichtung einzelner Trainingskomponenten für verschiedene Altersgruppen. Methodik und Didaktik des Unterrichtens im Seniorensport. Abwandlung von Nordic Walking Techniken für Senioren. Nordic Walking spezifisches Koordinations- und Kräftigungstraining. |
| Termin: | 22. September, Bad Wünnenberg |

| Fortbildung: Pilates & Nordic Walking | |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dauer: | 1 Tag von 9:00 – 16:30 Uhr |
| Gebühr: | 89 Euro inkl. MwSt. zzgl. Verpflegungspauschale |
| Referentin: | Anja Kröger (Sportwissenschaftler M.A., Nordic Walking C-Trainer VDNOWAS, Lehrteam Lehrteam und Lauf- und Walking Lehrtrainer FLVW, Pilates Trainerin) |
| Inhalte: | Kennen lernen der Joseph Pilates Methode. Erlernen von Pilates-Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer. Einsatz dieses Entspannungs- und Körperwahrnehmungskonzeptes im Bereich Nordic Walking. Schulungsunterlagen. Zertifikat. |
| Termin: | 29. September, Paderborn |

| AOK Schulung auf das Konzept „Nordic Walking & mehr“ | |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dauer: | 1 Tag von 9:00 – 17:00 Uhr |
| Gebühr: | 100 Euro inklusive Verpflegung und Manual (Der Kurs wird auch als VDNOWAS Fortbildungsmaßnahme anerkannt. Falls eine Lizenzverlängerung der VDNOWAS Lizenz gewünscht wird, fällt eine zusätzliche Bearbeitungsgebühr von 5 Euro an.) |
| Inhalte: | <p>Wenn Nordic Walking Trainer nach §20 SGB 5 Abs. 1 u. 2 Kurskonzeption Nordic Walking Kurse anbieten möchten, die von den Krankenkassen bezuschusst werden, müssen verschiedene Voraussetzungen erfüllt werden:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Eine Berufsausbildung als Sportlehrer, Physiotherapeut, Gymnastiklehrer oder Übungsleiter der Präventionsstufe 2 muss vorhanden sein. 2. Man muss an einer Nordic Walking Kursleiterausbildung teilgenommen haben (z.B. C-Trainer Ausbildung des VDNOWAS) 3. Man muss an einer Schulung auf ein evaluiertes Nordic Walking Kurskonzept teilgenommen haben, wie z.B. „Nordic Walking & mehr“ von der AOK Westfalen-Lippe und dem sportmedizinischen Institut Paderborn <p>Viele Krankenkassen akzeptieren selbst erstellte Kurskonzepte und verzichten somit auf Punkt 3, obwohl laut §20 die Schulung auf ein evaluiertes Kurskonzept Pflicht ist. Eine Teilnahme ist also auf jeden Fall zu empfehlen! Durch die Teilnahme an einer Konzeptschulung bekommen Trainer zahlreiche Anregungen für einen gut strukturierten und nach wissenschaftlichen Erkenntnissen idealen Stundenaufbau, was wichtig ist, für dauerhaft erfolgreiche Kursangebote. In der Schulung auf das Programm „Nordic Walking & mehr“ werden die einzelnen Kursstunden des Konzepts, welches 10 x 90 Minuten umfasst, detailliert besprochen, sowie theoretische Grundlagen zum §20 und zur wissenschaftlichen Evaluation des Konzeptes behandelt. Des Weiteren wird die Nordic Walking Technik der Teilnehmer per Videoanalyse überprüft und aufgefrischt.</p> |
| Termin: | Anfang 2008 |

| „Nordic Pump“ | |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dauer: | 1 Tag von 9:00 – 17:00 Uhr |
| Gebühr: | 99 Euro inkl. MwSt. zzgl. Verpflegungspauschale |
| Referenten: | Sandra Kottkamp (Diplom Sportwissenschaftlerin, Institutsleiterin Nordic Institut und A-Lehrerin VDNOWAS), Frank Jansen (Physiotherapeut, A-Lehrer VDNOWAS) |
| Inhalte: | <p>Vorstellung des neuen Konzepts Nordic Pump, Übungsauswahl, Unterrichtsaufbau „Nordic Pump“. Nordic Pump funktioniert mit Hilfe eines speziellen Stretchbands und „Nordic Pump Clips“, welche einfach an Nordic Walking Stöcken arretiert werden. Mit diesem „Trainingsset“ kann entweder ein komplett neues Kurskonzept durchgeführt werden, als auch Nordic Walking Stunden bereichert werden, was besonders für Kurse mit Fortgeschrittenen empfehlenswert ist.</p> <p>Im Preis enthalten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nordic Pump Set (Elatikband plus ein Paar Nordic Pump Clips) • Kurskonzept • Urkunde |
| Termin: | 08. Dezember 2007, Bad Wünnenberg |

| Nordic Walking Personaltraining (Einzel- oder Gruppentraining möglich) | |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Gebühr: | <p>Einzeltraining: 50 Euro á 60 Minuten (ab 15 km Anfahrt 1 Euro Aufpreis pro Entfernungskilometer)</p> <p>Gruppentraining: 55 Euro Grundpreis á 60 Minuten für 2 Personen zzgl. 5 Euro Aufpreis pro weitere teilnehmende Person (Bsp.: drei Personen = 60 Euro)</p> |
| Inhalte: | <p>Personal-Training ermöglicht Personen mit eingeschränktem Zeitkontingent, Koordinations- und Konditionsproblemen oder stärkeren körperlichen Beschwerden, die Sportart Nordic Walking perfekt, auf ihre individuellen Möglichkeiten abgestimmt, zu erlernen. Durch Personal-Training ist man nicht gezwungen, sich dem Geh- und Lerntempo einer Gruppe anzuschließen, sondern kann selbst entscheiden, wie schnell man Lernen und Nordic Walken möchte. Des Weiteren kann der Trainer viel gezielter auf eventuell vorhandene körperliche Beschwerden eingehen (z.B. Rückenprobleme) und diese über die Nordic Walking Technik korrigieren, was von elementarer Wichtigkeit ist. Nur mit einer individuell optimalen Technik, kann auf Dauer Spaß und Freude und ein dauerhaft positiver Trainingseffekt, ohne Auftreten von körperlichen Beschwerden, beim Nordic Walking, garantiert werden.</p> <p>Auch für sehr sportliche Personen ist ein Personal-Training gut geeignet, da die individuelle Technik verfeinert werden kann und Techniken für Fortgeschrittene, wie zum Beispiel Nordic Jogging, Hopsperläufe, Sprungvarianten und Geländetechniken präzise vermittelt werden können.</p> <p>Während des Personal-Trainings bekommen Sie gratis Leihstöcke. Es kann außerdem eine individuelle Technik-Videoanalyse gemacht werden, die natürlich nichts zusätzlich kostet. Wir erstellen Ihnen auch gerne ein mehrwöchiges Trainingsprogramm entsprechend Ihrer eigenen Trainingsziele.</p> |
| Orte: | Bad Wünnenberg, Paderborn, Uchte (in der Nähe von Minden) |
| Termine: | individuell nach Absprache |

Anmeldung zum Lehrgang

Name: Vorname:

Straße:

PLZ: Ort:

Telefon/ Mobil: Fax:

E-Mail: Geburtsjahr: Körpergröße:

Vorbildung (Beruf, bereits belegte NW Seminare, Ausbildungen):

Bezeichnung des Lehrgangs/ der Lehrgänge, Ort und Termin:

.....

.....

Während der Lehrgänge wird es in der Regel eine gemeinsame Mittags- und eine Kaffeepause geben (außer Sondertermine in Schaumburg und Bad Driburg, Marcus-Klinik). Für ein reichhaltiges Mittagessen und Kaffeegedeck ist gesorgt. Der Unkostenbeitrag hierfür beträgt während der C-Trainer Ausbildung im Hotel Tannenhof und Waldwinkel 15 Euro/ Tag. In der Klinik Dreizehnlinden 10 Euro/ Tag. Fortbildungen werden je nach Lehrgangsort mit 105 Euro inklusive Verpflegung berechnet. Falls Einwände bestehen, Sie Vegetarier sind oder bestimmte Nahrungsmittel nicht vertragen, vermerken Sie dies bitte hier. Im Grundseminar ist die Verpflegung in den 75 Euro enthalten:

sportlich trainiert leicht trainiert untrainiert

Ich melde mich hiermit verbindlich an und habe die Teilnahmebedingungen gelesen und akzeptiert.

Datum: Unterschrift:

Teilnahmebedingungen

Anmeldung

Die Anmeldung ist nur verbindlich, wenn Sie uns das ausgefüllte Anmeldeformular einreichen. Nach Eingang der Anmeldung erfolgt eine verbindliche Anmeldebestätigung / Rechnung. Die Lehrgangsplätze werden grundsätzlich in chronologischer Reihenfolge der schriftlichen Anmeldung und des Zahlungseinganges vergeben.

Rücktritts- und Ummeldebedingungen

Bei Abmeldung (Rücktritt) bis 2 Wochen vor Kurs- / Lehrgangsbeginn wird eine Bearbeitungs- und Stornogebühr in Höhe von 5% erhoben. Danach wird 50% des Beitrags fällig oder ein Ersatzteilnehmer ist zu stellen. Die Abmeldung muss schriftlich oder telefonisch erfolgen (auch im Krankheitsfall). Ein versäumter Kurs kann nachgeholt werden. Ein Anspruch auf einen Lehrgangsplatz im nächsten Kurs besteht jedoch nicht. Bei Nichterscheinen zu einem Kurs oder Lehrgang ist eine Rückzahlung oder Gutschrift, unabhängig von Gründen jedweder Art, ausgeschlossen. Die Lehrgangsgebühren werden auch dann fällig, wenn zum Zeitpunkt des Nichterscheins noch keine Zahlung erfolgt ist. Der Kurs kann bei entsprechenden Gründen aber zu einem späteren Zeitpunkt nachgeholt werden.

Kursausfall

Wir behalten uns vor, eine Veranstaltung auf Grund Ausfall (oder ähnliches) des Kursleiters, zu geringer Teilnehmerzahl oder sonstiger, von uns nicht beeinflussbarer Ereignisse, abzusagen. In diesem Fall werden wir uns bemühen, alle gemeldeten TeilnehmerInnen rechtzeitig zu informieren. Die bereits gezahlten Gebühren werden in voller Höhe rückerstattet bzw. übertragen. Ein Anspruch auf einen Lehrgangsplatz im nächsten Kurs bzw. weitere Ansprüche an das Nordic Institut für Nordic Sport & Prävention bestehen nicht.

Sonstiges

Für den Fall meiner Teilnahme am Lehrgang Nordic Walking erkenne ich den Haftungsausschluß der Veranstalter an. Ich werde keine Ansprüche gegen den Veranstalter wegen Schäden und Verletzungen jeder Art geltend machen, die durch die Teilnahme am Lehrgang entstehen können. Ich erkläre, daß ich für die Teilnahme körperlich gesund bin und mein Gesundheitszustand ärztlich bestätigt wurde. Ich bin damit einverstanden, daß die in meiner Anmeldung genannten Daten, die von mir gemachten Fotos, fotomechanischen Vervielfältigungen ohne Vergütungsanspruch meinerseits genutzt werden dürfen. (Hinweis lt. Datenschutzgesetz: Ihre Daten werden maschinell gespeichert.)

Nordic Institut für Nordic Sport & Prävention