

## Nordic Walking Ausbildungsprogramm 2009

### KURSÜBERSICHT:

#### NORDIC WALKING

- Nordic Walking Grundseminar (Assistent)
- Nordic Walking C-Trainer Ausbildung
- Nordic Walking B-Trainer
- Nordic Indoor Trainer
- Nordic Walking Technikseminar
- Nordic Walking für Senioren
- Nordic Kids
- Nordic Pump
- AOK Schulung „Nordic Walking und mehr“ nach den Richtlinien des §20 SGB 5
- Nordic Walking und Diabetes
- Nordic Walking und Osteoporose
- Walk in Balance (Entspannung und Nordic Walking)

#### BARFUßLAUFEN

- Barfußlaufen

#### LEISTUNGSDIAGNOSTIK

- Leistungsdiagnostik

#### GPS

- Tourenplanung mit dem GPS System

#### XCO-TRAINING

- Reaktiv Walking Instructor mit dem XCO-Trainer
- XCO Technikseminar
- XCO Gyms

### **Nordic Walking Grundseminar (Assistent)**

Dauer: 1 Tag von 9:00 – 16:30 Uhr

*Der Kurs ist Voraussetzung für die Nordic Walking C-Trainer Ausbildung.*


Gebühr: 79 Euro (inkl. MwSt.) zzgl. Verpflegungspauschale

(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).

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.

<b>Nordic Walking C-Trainer Ausbildung</b>	
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 &amp; Praxis (Theorie: Geschichte, Trainingseffekte, Methodik &amp; 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. 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 &amp; 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>

<b>Grundseminar und C-Trainer Termine 2009</b>	
<b>Grundseminar</b> , 13. Februar 2009, 33181 Bad Wünnenberg, Hotel Tannenhof	
<b>C-Trainer Ausbildung</b> , 14./ 15. Februar 2009, 33181 Bad Wünnenberg, Hotel Tannenhof	
<b>Grundseminar</b> , 13. März 2009, 31737 Rinteln, Schaumburger Fortbildungszentrum	
<b>C-Trainer Ausbildung</b> , 14./15. März 2009, 31737 Rinteln, Schaumburger Fortbildungszentrum	
<b>Grundseminar</b> , 15. Mai 2009, 33014 Bad Driburg, (Vitalklinik Dreizehnlinden)	
<b>C-Trainer Ausbildung</b> , 16./ 17. Mai 2009, 33014 Bad Driburg, (Vitalklinik Dreizehnlinden)	
<b>Grundseminar</b> , 03. Juli 2009, 33014 Bad Driburg, (Vitalklinik Dreizehnlinden)	
<b>C-Trainer Ausbildung</b> , 04./ 05. Juli 2009, 33014 Bad Driburg, (Vitalklinik Dreizehnlinden)	
<b>Grundseminar</b> , 4. September 2009, 33014 Bad Driburg, Marcusklinik	
<b>C-Trainer Ausbildung</b> , 05./06. September 2009, 33014 Bad Driburg, Markuslinik	
<b>Grundseminar</b> , 30. Oktober 2009, 31737 Rinteln, Schaumburger Fortbildungszentrum	
<b>C-Trainer Ausbildung</b> , 31.Okt./ 01.Nov. 2009, 31737 Rinteln, Schaumburger Fortbildungszentrum	
<b>Grundseminar</b> , 4. Dezember 2009, 33181 Bad Wünnenberg, Hotel Tannenhof	
<b>C-Trainer Ausbildung</b> , 5./6. Dezember 2009, 33181 Bad Wünnenberg, Hotel Tannenhof	

<b>Nordic Walking B-Trainer Ausbildung</b>	
Dauer:	3 Tage
Gebühr:	299 Euro (inkl. MwSt.) zzgl. Verpflegungspauschale
Referenten:	Sandra Kottkamp (Diplom Sportwissenschaftlerin, Institutsleiterin und A-Lehrerin VDNOWAS), Martina Vögele (Diplom Sportwissenschaftlerin, B-Lehrerin VDNOWAS), Michael Fuchs (Diplom Sportökonom, A-Lehrer VDNOWAS), Horst Walter Hundte (Sportlehrer, C-Trainer VDNOWAS, Lehrteam VDNOWAS, Betriebsökonom), Simone Overzier (Dipl. Oecotrophologin), Nina Tölkemeier (Dipl. Sportwissenschaftlerin, Nordic Walking C-Lehrerin, Lehrteam VDNOWAS) u.a.
Inhalte:	Die Ausbildungsstufe zum B-Trainer beinhaltet einen 3tägigen Lehrgang in Theorie und Praxis mit hoch qualifizierten und kompetenten Referenten. Die Perspektive hierbei sind Leiter einer Nordic Walking-Schule und Durchführung von Grundseminaren und Fortbildungen.  Perspektiven: Leiter einer VDNOWAS Nordic Walking Schule, Durchführung von VDNOWAS Grundseminaren und Fortbildungen.
<b>Termin:</b>	<b>06. – 08.11.2009, Bad Wünnenberg, Hotel Tannenhof</b>

<b>Fortbildung: „Nordic Indoor Trainer“ (Nordic Walking spezif. Kraft-, Beweglichkeits-, Koordinations- &amp; Entspannungsübungen.)</b>	
Dauer:	1 Tag von 9:00 – 17:00 Uhr
Gebühr:	99 Euro (inkl. MwSt.) zzgl. Verpflegungspauschale
Referenten:	Sandra Kottkamp, Nina Tölkemeier (Diplom Sportwissenschaftlerinnen, VDNOWAS Lehrteam)
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.
<b>Termin:</b>	<b>19. April 2009, Bad Wünnenberg 20. September 2009, Bad Wünnenberg</b>





<b>Fortbildung: Nordic Walking Technik- und Methodikseminar</b>	
Dauer:	1 Tag von 9:00 – 18:00 Uhr
Gebühr:	99 Euro (inkl. MwSt.) zzgl. Verpflegungspauschale
Referentin:	Sandra Kottkamp (Diplom Sportwissenschaftlerin, A-Lehrerin VDNOWAS Lehrteam)
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.  Auf Wunsch Prüfung zum „VDNOWAS Nordic Walking Lehrer“.
<b>Termine:</b>	<b>28. Februar 2009, Bad Wünnenberg</b> <b>25. Juli 2009, Bad Wünnenberg</b>

<b>Fortbildung: Nordic Walking für Senioren</b>	
Dauer:	1 Tag von 9:00 – 17:00 Uhr
Gebühr:	99 Euro (inkl. MwSt.) zzgl. Verpflegungspauschale
Referentin:	Heinke Möllenhoff (Dr. rer. medic Diplom Sportwissenschaftlerin, Doktorarbeit Seniorensport, Nordic Walking B-Lehrer VDNOWAS, Fachreferentin Senioren-/ Rehasport, Lauf-/ Walking Lehrtrainerin)
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.
<b>Termin:</b>	<b>12. September 2009, Bad Wünnenberg</b>



<b>Fortbildung: Nordic Walking für Kinder („Nordic Kids“)</b>	
Dauer:	1 Tag von 9:00 – 17:00 Uhr
Gebühr:	99 Euro (inkl. MwSt.) zzgl. Verpflegungspauschale
Referentin:	Sandra Kottkamp (Diplom Sportwissenschaftlerin, A-Lehrerin VDNOWAS Lehrteam)
Inhalte:	Nordic Walking wird auch für Kinder und Jugendliche immer interessanter. Schulen und Kindergärten integrieren den Sport in Sport AG´s oder bieten Sonderkurse an. Sportvereine und Kommerzielle Anbieter nehmen Kinderkurse standardmäßig in Ihren Programmen auf. Dies ist auch gut so, da Kinder immer weniger körperlich gefordert werden und Bewegungsmangel und Übergewicht an der Tagesordnung sind. Damit zukünftig auch unsere VDNOWAS Trainer in diesen interessanten Bereich einsteigen können, schulen wir folgende Inhalte auf Grundlage zahlreicher praktischer Erfahrungen: Körperliche, motorische, geistige Entwicklung von Kindern. Bewegungsanregungen und Nordic Walking Unterricht für Kinder entsprechend der verschiedenen Entwicklungsphasen. Kleine Spiele, Techniktraining für Kinder. Ernährungstipps und vieles mehr.
Termin:	<b>01. Februar 2009, Bad Wünnenberg</b>

<b>Fortbildung: „Nordic Pump“</b>	
Dauer:	1 Tag von 9:00 – 17:00 Uhr
Gebühr:	99 Euro (inkl. MwSt.) zzgl. Verpflegungspauschale
Referenten:	Sandra Kottkamp (Diplom Sportwissenschaftlerin, A-Lehrerin VDNOWAS Lehrteam), Nina Tölkemeier (Diplom Sportwissenschaftlerin, Lehrteam VDNOWAS)
Inhalte:	<p>Nordic Pump ist ein ganz neues Kurskonzept für den Bereich Nordic Walking. 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. Der Lehrgang thematisiert die Übungsauswahl und den Unterrichtsaufbau für „Nordic Pump“ Stunden.</p> <p>Im Preis enthalten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nordic Pump Set (Elastikband plus ein Paar Nordic Pump Clips)</li> <li>• Kurskonzept</li> <li>• Urkunde</li> </ul>
	 
Termin:	<b>18. April 2009, Bad Wünnenberg</b> <b>19. September 2009, Bad Wünnenberg</b>

<b>Fortbildung: AOK Schulung auf das Konzept „Nordic Walking &amp; mehr“</b>	
Dauer:	1 Tag von 9:00 – 17:00 Uhr
Gebühr:	99 Euro (inkl. MwSt.) zzgl. Verpflegungspauschale
Referentin:	Sandra Kottkamp (Diplom Sportwissenschaftlerin, A-Lehrerin VDNOWAS Lehrteam)
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"> <li>1. Eine Berufsausbildung als Sportlehrer, Physiotherapeut, Gymnastiklehrer oder Übungsleiter der Präventionsstufe 2 muss vorhanden sein.</li> <li>2. Man muss an einer Nordic Walking Kursleiterausbildung teilgenommen haben (z.B. C-Trainer Ausbildung des VDNOWAS)</li> <li>3. Man muss an einer Schulung auf ein evaluiertes Nordic Walking Kurskonzept teilgenommen haben, wie z.B. „Nordic Walking &amp; mehr“ von der AOK Westfalen-Lippe und dem sportmedizinischen Institut Paderborn</li> </ol> <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 &amp; 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> <p>Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der AOK Westfalen-Lippe statt.</p>
<b>Termin:</b>	<b>22. August 2009, Bad Wünnenberg (Termin wird eventuell noch vorverlegt)</b>

<b>Fortbildung: „Nordic Walking und Diabetes“</b> (auch für XCO-Instructoren geeignet)	
Dauer:	1 Tag von 9:00 – 16:30 Uhr
Gebühr:	99 Euro (inkl. MwSt.) zzgl. Verpflegungspauschale
Referenten:	Referent: Ralf Theodor Venth, Nordic Walking B-Trainer VDNOWAS, Diplom Sportwissenschaftler, DVGS Rückenschulleiter, DVGS Sporttherapeut mit dem Schwerpunkt DVGS Sporttherapie Psychiatrie, Psychosomatik, Sucht, LSB-Fortbildung Bewegung & Sport für Diabetiker
Inhalte:	<p>Inhalte: Klassifikation Typ 1-Diabetes und Typ 2-Diabetes (Pathophysiologie, Stoffwechsel); Therapie Typ 1 und Typ 2 (Insulin, orale Antidiabetika, Pumpentherapie); Der diabetische Fuß; Muskelarbeit und Sport bei Diabetes; Kennenlernen des Messinstrumentariums zur Bestimmung des Blutzuckers; Blutzuckermessung in der Praxis (Messung vor dem Nordic Walking und nach dem Nordic Walking).</p> <p>Nach dem Lehrgang weiß jeder Trainer, wie er mit einem Diabetiker umgehen sollte, der sich für einen Nordic Walking oder XCO-Kurs anmeldet. Reha-Sport-Kurse nach §44 können nach Kursteilnahme nicht durchgeführt werden.</p>
<b>Termin:</b>	<b>28. November 2009, 33014 Bad Driburg Klinik Rosenberg</b>

<b>Fortbildung: „Nordic Walking und Osteoporose“</b>	
Dauer:	1 Tag von 9:00 – 16:30 Uhr
Gebühr:	99 Euro (inkl. MwSt.) zzgl. Verpflegungspauschale
Referenten:	Referent: Ralf Theodor Venth, Nordic Walking B-Trainer VDNOWAS, Diplom Sportwissenschaftler, DVGS Rückenschulleiter, DVGS Sporttherapeut mit dem Schwerpunkt DVGS Sporttherapie Psychiatrie, Psychosomatik, Sucht, LSB-Fortbildung Bewegung & Sport für Diabetiker
Inhalte:	Inhalte: Pathophysiologie der Osteoporose (Anatomie, Remodeling, Biomechanik, Trophik, Krankheitsbild); Therapie der Osteoporose (Medikation, Ernährung, Schwerpunkt Bewegungstherapie); Osteoporose und geeignete sportliche Aktivitäten; Osteoporose im Alter, Sturzprophylaxe; Praxis Nordic Walking und Gangsicherheit.
<b>Termin:</b>	<b>29. November 2009, 33014 Bad Driburg Klinik Rosenberg</b>

<b>Fortbildung: Leistungsdiagnostik</b>	
Dauer:	1 Tag von 9:00 – 16:30 Uhr
Gebühr:	149 Euro (inkl. MwSt.) zzgl. Verpflegungspauschale
Inhalte:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen der Energiebereitstellung</li> <li>• Handhabung der Laktatmessung</li> <li>• Darstellung verschiedener Reflexionsphotometer</li> <li>• Erörterung von diversen Schwellenkonzepten</li> <li>• Durchführung von Laktatmessungen vor, während und nach Belastungen</li> <li>• Intensive Belastungsformen zur Ermittlung maximaler Laktatkonzentrationen</li> <li>• Individuelle Erstellung von Leistungskurven mit Interpretation der Ergebnisse</li> <li>• Training im Bereich der aerob/ anaeroben Schwelle</li> <li>• Belastungsbeurteilung und Trainingssteuerung</li> </ul> <p>Jeder Teilnehmer absolviert im Laufe des Seminars selbst einen Laktattest (als Tester und als Testperson). Die Laktattests werden später mit Hilfe einer Software und per einfacher Tabelle ausgewertet. Auf Wunsch werden die Teilnehmer nach dem Seminar im Training weiter betreut.</p>
Referent:	Peter Dohmann, Dipl. Sportlehrer Deutsche Spoho Köln. Seit 1992 leitender Sporttherapeut in der Teutoburger Wald Klinik Bad Rothenfelde mit Arbeitsschwerpunkt Herz-Kreislauf, Atemwegs- und Stoffwechselerkrankungen (Diabetes, Adipositas). Mitglied der Sektion Her-Kreislauf des DVGS. Mitglied des Lehrstabs zur Ausbildung der Sportmediziner.
<b>Termin:</b>	<b>Folgt!</b>

<b>Fortbildung: Barfußlaufen – „Gesund barfuss trainieren“</b>	
Dauer:	1 Tag von 9:00 – 16:00 Uhr
Gebühr:	99 Euro (inkl. MwSt.) zzgl. Verpflegungspauschale
Inhalte:	<p><b>Barfußlaufen ist eine viel zu wenig genutzte Naturarznei:</b> Es regt das Herz-Kreislauf-System an, fördert die Durchblutung im ganzen Körper, stärkt das Immunsystem, stärkt die Venen und schützt vor Krampfadern. Des Weiteren spricht es durch den unmittelbaren Kontakt der Fußsohlen mit dem Boden die Haut-, Muskel- und Gelenkrezeptoren an, wodurch sich das gesamte Körperbewusstsein verändern kann. Der Muskel-Bandapparat der Füße und Fußgelenke wird trainiert, was sich wiederum positiv auf den gesamten Körper auswirken kann.</p> <p>Im Kurs werden verschiedene Stundenkonzepte und Trainingsmöglichkeiten für das Thema Barfußlaufen sowohl In- als auch Outdoor gezeigt. Zudem werden spezielle Barfußschuhe vorgestellt, die in einer Barfußstunde eingesetzt werden können. Die Schuhe ermöglichen es zum Beispiel auch Diabetikern, an einer Outdoor Barfußstunde teilzunehmen, ohne dass sie Gefahr laufen, sich zu verletzen.</p> <p>Der Kurs findet in Bad Wünnenberg statt, da Bad Wünnenberg Kneipp-Kurheilbad ist. Es werden die Kneipp-Anlagen ins Training einbezogen, wie die Tretbecken und der 1km lange Barfußpfad.</p>
<b>Termin:</b>	<b>13. Juni 2009, Bad Wünnenberg</b>

<b>Fortbildung: Tourenplanung mit dem GPS-Navigationsgerät</b>	
Dauer:	1 Tag von 9:00 – 16:00 Uhr
Gebühr:	99 Euro (inkl. MwSt.) zzgl. Verpflegungspauschale
Inhalte:	Bei dem Seminar erlernen die Teilnehmer den Umgang und die Bedienung von GPS-Geräten und werden in gängige Programme zur Routenplanung eingeführt. Die Teilnehmer erarbeiten eine Kurzroute und probieren Sie selbst aus. Es können Wanderer, Walker, Nordic Walker, XCO Walker usw. teilnehmen. Der Kurs ist für alle Interessierten offen.
Referent:	Robert Güntchen, Archiologe (Schwerpunkt Natur- und Kulturpädagogik), GPS Tourenentwickler für die Region Bad Wünnenberg
<b>Termin:</b>	<b>04. Oktober 2009, Bad Wünnenberg</b>

## Reaktiv Walking INSTRUCTOR mit dem XCO®-Trainer

Der neue Trend! In unserem Institut auch als VDNOWAS Fortbildungsmaßnahme anerkannt!!

Dauer: 1 Tag von 10:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 119 Euro (inkl. MwSt.) (Enthält kein Mittagessen, dieses kann zusätzlich gebucht werden!)

Referenten: Sandra Kottkamp und Nina Tölkemeier (XCO® Master Trainer)

Inhalte: XCO-Training hat seinen Ursprung in der Therapie, wobei XCO-Trainer wie Hanteln aussehen, aber Trainingsgeräte sind, die Ganzkörper-Tiefenmuskulaturtraining in Kombination mit Herz-Kreislauftraining ermöglichen. Das patentierte Geheimnis befindet sich im Inneren der XCO-Trainer. Ein spezielles Granulat dient hier als Schwungmasse, welche durch dynamisches Hin- und Herbewegen von einer Seite zur anderen geschleudert wird, wodurch ein spür- und hörbarer Impuls entsteht. Dieser Impuls („Reactive Impact“) bedeutet, dass im Bewegungsumkehrpunkt der Aufprall des Granulats muskulär abgefangen werden muss, wodurch die Tiefenmuskulatur aktiviert wird. XCO-Training kann im Bereich Walking, aber auch Laufen, Physiotherapie, Indoor Fitness und im Heimtrainingsbereich eingesetzt werden. Beim Walken ist der Vorteil, dass zusätzlich die Tiefenmuskulatur im Bereich des Rumpfes und Oberkörpers gekräftigt und der Kalorienverbrauch um 30 % erhöht wird. Die XCO-Trainer ermöglichen außerdem die Durchführung diverser Walking- und Standübungen, die ein effektives Ganzkörperworkout an der frischen Luft ermöglichen.



### Inhalte:

1. Grundlagen
  - XCO-Walking- und Lauftechniken
  - XCO-Gang- und Standübungen
  - XCO-Beginner-Methode
2. XCO-Kursgestaltung

### Leistungen:

- Tageskurs über 7 Stunden.
- Ausbildungsunterlagen
- XCO-Trainer leihweise
- Ausbildungs-Zertifikat

Mit der XCO® WALKING & RUNNING Ausbildung erhalten Sie die Qualifikation, selbstständig Kurse in diesem neuen und attraktiven Bereich anbieten zu können.

**Anforderungen:** NW Trainer, Übungsleiter oder Gleichwertiges und Spaß am Laufen in all seiner Vielfalt.

**Termine:**

- 24. Januar 2009, Bad Wünnenberg**
- 07. März 2009, Vitalklinik Dreizehnlinden, Bad Driburg**
- 18. April 2009, Schaumburger Fortbildungszentrum, Rinteln**
- 09. Mai 2009, Bad Wünnenberg**
- 06. Juni 2009, Marcus-Klinik, Bad Driburg**
- 05. Juli 2009, Bad Wünnenberg**
- 29. August 2009, Vitalklinik Dreizehnlinden, Bad Driburg**
- 24. Oktober 2009, Bad Wünnenberg**
- 05. Dezember 2009, Bad Wünnenberg**

### Reaktiv Walking Technikseminar mit dem XCO<sup>®</sup>-Trainer

Dauer:	1 Tag von 10:00 – 17:00 Uhr
Gebühr:	119 Euro (inkl. MwSt.) (Enthält kein Mittagessen, dieses kann zusätzlich gebucht werden!)
Referenten:	Sandra Kottkamp und Nina Tölkemeier (XCO <sup>®</sup> Master Trainer)
Inhalte:	Wiederholung aller Walking-Techniken, sowie Gang- und Standübungen. Detaillierte Videoanalyse aller Teilnehmer mit Individualkorrekturen. Zeigen neuer Übungen und Trainingsmethoden.
<b>Termine:</b>	<b>10. Mai 2009, Bad Wünnenberg</b> <b>25. Oktober 2009, Bad Wünnenberg</b>

### Reaktiv Gyms mit dem XCO<sup>®</sup>-Trainer

Dauer:	1 Tag von 10:00 – 17:00 Uhr
Gebühr:	119 Euro (inkl. MwSt.) (Enthält kein Mittagessen, dieses kann zusätzlich gebucht werden!)
Referenten:	Sandra Kottkamp und Nina Tölkemeier (XCO <sup>®</sup> Master Trainer)
Inhalte:	Die XCO-Trainer sind granulatgefüllte Aluminiumröhren, mit denen ein sehr effektives Tiefenmuskulaturtraining durchgeführt werden kann (siehe auch Reaktiv Walking mit XCO). In der Fortbildung Reaktiv Gyms bekommen die Teilnehmer eine große Anzahl von Aufwärm-, Koordinations-, Stand- und Mattenübungen an die Hand, die es ermöglichen sollen, das XCO-Outdoortraining abwechslungsreicher zu gestalten, bzw. ein Indoor-Training mit dem XCO im Kurs-, Heim- oder Personaltrainingsbereich durchzuführen.
<b>Termine:</b>	<b>30. August 2009, Bad Driburg, Vitalklinik Dreizehnlinden</b>

## 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). Für Mittagessen und Kaffeepause wird gesorgt. Der Unkostenbeitrag hierfür beträgt während der C-Trainer Ausbildung im Hotel Tannenhof und Waldwinkel 16 Euro/ Tag, in der Klinik Dreizehnlinden 10 Euro/ Tag. Falls Sie keine Verpflegung wünschen, Sie Vegetarier sind oder bestimmte Nahrungsmittel nicht vertragen, vermerken Sie dies bitte hier:

.....

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 Lehrgangplatz 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 Nichterscheinens 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 Lehrgangplatz 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