

Ausbildungsprogramm 2012

Nordic Walking Trainerausbildungen des Verband der Nordic Walking Schulen (VDNOWAS)

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.)

Referent: Sandra Kottkamp (geb. Hoffmann), Diplom Sportwissenschaftlerin, Institutsleiterin Nordic Institut, A-Lehrerin u. Lehrteam VDNOWAS, Lauf- und Walking Lehrtrainerin FLVW, XCO Walking & Running Mastertrainerin
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
Frauke Reese, Sporttherapeutin, A-Lehrerin u. Lehrteam VDNOWAS, Ausbilderin für Qi Gong

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 Institut für Nordic Sport & Prävention

Hoppenberg 3a
33181 Bad Wünnenberg
Tel: 0176-22318735 o. 02953 - 962732
Fax: 02953 - 963243

Sandra Kottkamp (Hoffmann)
Knr 33 122 920
BLZ 472 501 01
Sparkasse Paderborn

info@nordic-institut.de
www.nordic-institut.de
UST.-ID: DE814384186
Steuernummer: 339/5152/2399

Nordic Walking C-Trainer Ausbildung

| | |
|-----------|--|
| Dauer: | 2 Tage (1.Tag 9:00 – 18:00, 2.Tag 9:00 - 15:00 Uhr) |
| Gebühr: | 220 Euro (inkl. MwSt.) zzgl. Verpflegungspauschale je nach Lehrgangsort (bei gleichzeitiger Buchung von Grundseminar und C-Trainer Ausbildung in Bad Wünnenberg gilt ein vergünstigter Paketpreis von 279 Euro) |
| Referent: | 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. In Kooperation mit der AOK bieten wir zudem 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 optimal, um nach §20 SGB V alle Voraussetzungen für Präventionskurse zu erfüllen und diese anzubieten.</p> <p>Auf Wunsch ist es möglich am Sonntag im Anschluss an die C-Trainer Ausbildung eine Kurzeinweisung in das Programm „Nordic Walking & mehr“ durchzuführen. Bitte melden Sie sich bei uns, wenn Bedarf besteht!</p> |



Nordic Institut für Nordic Sport & Prävention

Hoppenberg 3a
33181 Bad Wünnenberg
Tel: 0176-22318735 o. 02953 - 962732
Fax: 02953 - 963243

Sandra Kottkamp (Hoffmann)
Knr 33 122 920
BLZ 472 501 01
Sparkasse Paderborn

info@nordic-institut.de
www.nordic-institut.de
UST.-ID: DE814384186
Steuernummer: 339/5152/2399

Grundseminar und C-Trainer Termine 2012

Grundseminar, 09. Dezember 2011, 33181 Bad Wünnenberg, Kurhaus

C-Trainer Ausbildung, 10./ 11. Dezember 2011, 33181 Bad Wünnenberg, Kurhaus

Grundseminar, 02. März 2012, 33181 Bad Wünnenberg, Kurhaus

C-Trainer Ausbildung, 03./ 04. März 2012, 33181 Bad Wünnenberg, Kurhaus

Grundseminar, 27. April 2012, 31737 Rinteln, Schaumburger Fortbildungszentrum

C-Trainer Ausbildung, 28./ 29. April 2012, 31737 Rinteln, Schaumburger Fortbildungszentrum

Grundseminar, 18. Mai 2012, 33181 Bad Wünnenberg, Kurhaus

C-Trainer Ausbildung, 19./ 20. Mai 2012, 33181 Bad Wünnenberg, Kurhaus

Grundseminar, 06. Juli 2012, 33181 Bad Wünnenberg, Kurhaus

C-Trainer Ausbildung, 07./ 08. Juli 2012, 33181 Bad Wünnenberg, Kurhaus

Grundseminar, 14. September 2012, 33014 Bad Driburg, Marcusklinik

C-Trainer Ausbildung, 15./ 16. September 2012, 33014 Bad Driburg, Marcusklinik

Grundseminar, 19. Oktober 2012, 31737 Rinteln, Schaumburger Fortbildungszentrum

C-Trainer Ausbildung, 20./ 21. Oktober 2012, 31737 Rinteln, Schaumburger Fortbildungszentrum

Grundseminar, 30. November 2012, 33181 Bad Wünnenberg, Kurhaus

C-Trainer Ausbildung, 01./02. Dezember 2012, 33181 Bad Wünnenberg, Kurhaus

Nordic Walking B-Trainer Ausbildung

Dauer: 2 Tage

Gebühr: 220 Euro (inkl. MwSt.) zzgl. Verpflegungspauschale

Inhalte: Die Ausbildungsstufe zum B-Trainer beinhaltet einen 2tägigen Lehrgang in Theorie und Praxis (nähere Info's siehe auch www.vdnowas.org). Die Perspektive hierbei sind Leiter einer Nordic Walking-Schule und Durchführung von Grundseminaren und Fortbildungen.

Termin:

Nordic Institut für Nordic Sport & Prävention

Nordic Walking Trainerfortbildungen des VDNOWAS

Fortbildung: Nordic Walking Technik- und Methodikseminar

Dauer: 1 Tag von 9:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: 110,- Euro inkl. MwSt. Mitglied
139,- Euro inkl. MwSt. Nichtmitglied

Referentin: Sandra Kottkamp (Diplom Sportwissenschaftlerin, A-Lehrerin VDNOWAS, Lehrteam VDNOWAS, XCO Walking & Running Mastertrainerin)

Inhalte: Theoretische Erarbeitung des funktionellen Diagonalschritts nach neusten biomech. und sportwiss. Erkenntnissen. 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“.

Leistungen:

- Zertifikat „Technik Seminar“
- Auf Wunsch Trainerverlängerungszertifikat des VDNOWAS
- Nach bestandener Prüfung „VDNOWAS Lehrer Zertifikat“

Termine: 12. Mai 2012, 31737 Rinteln, Schaumburger Fortbildungszentrum
27. Oktober 2012, 33181 Bad Wünnenberg, Kurhaus



Nordic Institut für Nordic Sport & Prävention

Fortbildung: „Nordic Indoor Trainer“ mit „Nordic Pump“

Dauer: 1 Tag von 9:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 110,- Euro inkl. MwSt. Mitglied
139,- Euro inkl. MwSt. Nichtmitglied

Referenten: Sandra Kottkamp (Diplom Sportwiss., A-Lehrerin VDNOWAS, Lehrteam VDNOWAS, XCO Walking & Running Mastertrainerin)
Nina Tölkemeier (Diplom Sportwiss., C-Lehrerin VDNOWAS, Lehrteam VDNOWAS, XCO Walking & Running Mastertrainerin, Aqua Jogging Trainerin)



Inhalte: Erlernen von Nordic Walking spezifischen, funktionellen Übungen aus den Bereichen Kräftigung, Mobilisation, Koordination, Stretching und Entspannung mit Hilfe von Nordic Walking Stöcken in Kombination mit diversen weiteren Trainingsmitteln. Vorstellung des Kurskonzepts „Nordic Pump“ (näheres siehe Nordic Pump - auf der Seite unten), welches mit einfachen Gymnastikbändern oder mit Nordic Pump Bändern und Clips umgesetzt werden kann. Stunden- und Kursaufbau für Frontal- und Circuitprogramme. 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 optimal in kleinen Räumen durchführbar und auch als „Skigymnastik“ einsetzbar. Das Konzept ist so gestaltet, das für das Indoor Training nur wenig Platz benötigt wird. Falls keine Räumlichkeiten vorhanden, reicht auch ein überdachter Platz oder eine geräumige Garage.

Leistungen:

- Zertifikat „Nordic Indoor Trainer“
- Trainings-CD „The Keys to your Power“ mit speziell abgestimmter Musik mit unterschiedlich lang wählbaren Cirkeltrainingspausen
- Auf Wunsch Trainerverlängerungszertifikat des VDOWAS

Termin: 24. November 2012, 33181 Bad Wünnenberg, Kurhaus

Fortbildung: „Nordic Pump“ (Termin siehe Nordic Indoor Trainer)

Inhalte:



Nordic Pump

Nordic Pump ist ein 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, eine Nordic Indoor Stunde ergänzt werden, als auch Nordic Walking Outdoor Stunden bereichert werden, was besonders für Kurse mit Fortgeschrittenen empfehlenswert ist.

Das Konzept Nordic Pump wird im Kurs „Nordic Indoor Trainer“ mit angesprochen. Die Trainer erlernen verschiedene Übungen und erhalten ein Übungsskript. Des Weiteren werden Ideen für den Unterrichtsaufbau geliefert.

Termin: 24. November 2012 (siehe Nordic Indoor Trainer)

Fortbildung: „Walk in Balance“ (Meditative NW-Tour)

Dauer: 1 Tag von 9:00 – 16:30 Uhr

Gebühr: 110,- Euro inkl. MwSt. Mitglied
139,- Euro inkl. MwSt. Nichtmitglied

Referent: Sandra Kottkamp (Diplom Sportwissenschaftlerin, A-Lehrerin VDNOWAS, Lehrteam VDNOWAS, XCO Walking & Running Mastertrainerin)

Inhalte: Da der Bereich der Entspannung und Meditation in unserer immer hektischer werdenden Gesellschaft einen immer höheren Stellenwert einnimmt, wurde vom Team VDNOWAS das Konzept „Walk in Balance“, als Art „Meditative Nordic Walking Tour“, entwickelt, in dem die Themen Nordic Walking, Outdoor und Entspannung miteinander kombiniert werden. Ziel dieser Kombination ist ein bewussteres Erleben der eigenen Bewegungen und Belastungen beim Nordic Walking und somit die Schulung der eigenen Körperwahrnehmung. Des Weiteren soll die Aufmerksamkeit für die Wahrnehmung der Umwelt und Natur wiederhergestellt werden, was viele Menschen gar nicht mehr können (z.B. das Sehen von einer Schnecke auf dem Weg oder Moos an einem Baum oder auch das Spüren des Windes und das Hören von Vogelstimmen). Nach der „Walk in Balance Tour“ wird der Trainer überrascht sein, was die Teilnehmer alles zu erzählen haben!

Der Kurs beinhaltet die Vermittlung des Konzeptes „Walk in Balance“, sowie diverser Entspannungstechniken, die mit diesem Konzept kombiniert werden, wie z.B. progressive Muskelentspannung, Igelballmassage, einfache Entspannungstechniken im Stand in Kombination mit Nordic Walking.

Das Kurskonzept ist wunderbar als Eventveranstaltung mit einer Dauer von ca. 3 Stunden einsetzbar. Es lässt auch gut als Event für Hotels und Firmen nutzen.



Termin: 26. August 2012 (So), 33181 Bad Wünnenberg

Nordic Institut für Nordic Sport & Prävention

Fortbildung: Nordic Walking für Senioren

Dauer: 1 Tag von 9:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 110,- Euro inkl. MwSt. Mitglied
139,- Euro inkl. MwSt. Nichtmitglied

Referent: Heinke Möllenhoff (Dr. rer. medic der Sportwissenschaften,
Doktorarbeit Seniorensport, Nordic Walking B-Lehrerin 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.

Termin: , 33181 Bad Wünnenberg

Fortbildung: „Nordic Walking und Diabetes“

Dauer: 1 Tag von 9:00 – 16:30 Uhr

Gebühr: 110,- Euro inkl. MwSt. Mitglied
139,- Euro inkl. MwSt. Nichtmitglied

Referent: Referent: Ralph Theodor Venth, Nordic Walking B, A-Lehrer VDNOWAS, Diplom Sportwissenschaftler, DVGS Rückenschulleiter, DVGS Sporttherapeut mit dem Schwerpunkt DVGS Sporttherapie Psychiatrie, Psychosomatik, Sucht, LSB-Fortbildung Bewegung & Sport für Diabetiker

Inhalte: 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).

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.

Termin: 28. Oktober 2011, 33014 Bad Driburg

Fortbildung: AOK Schulung auf das Konzept „Nordic Walking & mehr“

Dauer: 1 Tag von 9:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 110,- Euro inkl. MwSt. Mitglied
139,- Euro inkl. MwSt. Nichtmitglied

Referent: Sandra Kottkamp (Diplom Sportwissenschaftlerin, A-Lehrerin VDNOWAS Lehrteam)

Inhalte: 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:



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

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.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der AOK Westfalen-Lippe statt.

Termin: 24. November 2012, Kurhaus Bad Wünnenberg

Fortbildung: Nordic Walking für Kinder („Nordic Kids“)

Dauer: 1 Tag von 9:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 110,- Euro inkl. MwSt. Mitglied
139,- Euro inkl. MwSt. Nichtmitglied

Referentin: Ingrid Weissbrodt, Diplom Sportwissenschaftlerin

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: , Kurhaus Bad Wünnenberg

Nordic Institut für Nordic Sport & Prävention

Fortbildung: LnB Motion Day

Dauer: 1 Tag von 9:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 110,- Euro inkl. MwSt. Mitglied
139,- Euro inkl. MwSt. Nichtmitglied

Referentin: Thomas Dieter, Bewegungslehrer und Schmerztherapeut nach Liebscher und Bracht

Inhalte: **Das Schmerzfrei Ganzkörper-Trainingsprogramm.
Zum Ausgleich Sportart bedingter Einseitigkeiten.
Zur Erhöhung Ihrer sportlichen Leistungsfähigkeit.**

Möchten Sie Ihren Sport uneingeschränkt und ohne Schmerzen betreiben können?
Möchten Sie gesund Ihr höchstmögliches Leistungsniveau erreichen? Möchten Sie Ihr Verletzungsrisiko deutlich senken?

**LnB Motion ist die Bewegungslehre, die Ihren Körper für Ihren Sport optimiert!
Lerne LnB Motion an unserem LnB Motion Day kennen!**

1. Das Schmerzfrei- Ganzkörper-Trainingsprogramm zum Abbau Verschleißauslösender Muskelverkürzungen.
2. Zur Erhöhung Ihrer allgemeinen Leistungsfähigkeit.
3. Genießen Sie Ihr Leben, ohne unter Schmerzen, Arthrose und Bandscheibenschäden zu leiden.
4. Die Bewegungsdehnung ist das einprogrammierte genetische Prinzip.

Termin: 25. August 2012, Kurhaus Bad Wünnenberg



Nordic Institut für Nordic Sport & Prävention

XCO® und Airex® Trainerausbildungen und Fortbildungen in Kooperation mit Perform Sports

XCO® Walking & Running Instructor

Dauer: 1 Tag von 10:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 129 Euro (inkl. MwSt.) (Enthält kein Mittagessen, dieses kann zusätzlich gebucht werden!)

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

Inhalte:



Die Ausbildung vermittelt die Grundlagen zu Wirkungsweisen, Handhabung und Einsatzbereiche des XCO-TRAINER® beim XCO® WALKING&RUNNING. Der Praxisunterricht ist speziell auf Walking ausgerichtet und zeigt die vielseitigen Möglichkeiten des XCO-TRAINER® beim Walken.

Die Ausbildung zum XCO® WALKING&RUNNING Instructor ermöglicht Ihnen selbstständig Walking- und Running-Kurse mit dem XCO-TRAINER® anzubieten und zu leiten.

Theorie:

- Entstehung und Entwicklung XCO-TRAINER®
- Anatomie, Physiologie, etc.
- Biomechanische Prinzipien beim XCO® TRAINING
- Trainingsprinzipien mit dem XCO-TRAINER®
- Einsatzmöglichkeiten

Praxis:

- Beginnermethode
- Grundlagen der XCO® WALKING Technik
- Grundlagen der XCO® RUNNING Technik
- XCO® Gyms
- XCO® WALKING&RUNNING Einheit (XCO® Trail)

Anforderungen:

- NW Basic Instructor, Übungsleiter oder Gleichwertiges
- Spaß am Walken in all seiner Vielfalt

Termine: 17. März 2012, 33181 Bad Wünnenberg
16. Juni 2012, Marcus-Klinik, 33014 Bad Driburg
06. Oktober 2012, 33181 Bad Wünnenberg

... weitere Termine auf Anfrage

Nordic Institut für Nordic Sport & Prävention



Abb. Funktionsweise des XCO[®]-Trainers

XCO[®] Groupfitness Instructor

Dauer: 1 Tag von 10:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 129 Euro (inkl. MwSt.)

Referent: Sandra Kottkamp und Nina Tölkemeier (XCO[®] Master Trainer)

Inhalte:



Lerne ein intensives Toning Konzept kennen! Egal, ob Trainer, Übungsleiter oder nur interessierte Sportler, wer schon immer mal genau wissen wollte, was Propriozeption bedeutet, wie reaktiver Impact wirkt oder wie gesund dynamisches Schnellkrafttraining sein kann, der darf diesen Tag nicht verpassen!

Theorie:

- Grundlagen XCO[®] TRAINING (Anatomie, Physiologie, etc.)

Praxis:

- Umgang mit dem XCO-TRAINER[®] für Groupfitness-Stunden.
- Erklärung und Übung des XCO[®]-Effekts (REACTIVE IMPACT)
- 1 Masterclass mit Variationsmöglichkeiten
- zahlreiche Übungen und deren Anwendbarkeit (laut Trainingsplan)
- Ausblick: 3in1 Konzept – Die Einsatzgebiete des XCO-TRAINER[®]

Bei der Ausbildung erhalten Sie XCO[®] Manual & Teilnahmezertifikat (2-3 Tage nach der Ausbildung online abrufbar)

Termine: 21. Juli 2012, 33181 Bad Wünnenberg

Nordic Institut für Nordic Sport & Prävention

Hoppenberg 3a
33181 Bad Wünnenberg
Tel: 0176-22318735 o. 02953 - 962732
Fax: 02953 - 963243

Sandra Kottkamp (Hoffmann)
Knr 33 122 920
BLZ 472 501 01
Sparkasse Paderborn

info@nordic-institut.de
www.nordic-institut.de
UST.-ID: DE814384186
Steuernummer: 339/5152/2399

Airex® BeBalanced!® Funktional Training Instructor

Dauer: 1 Tag von 10:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 129 Euro (inkl. MwSt.)

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

Inhalte:



Die AIREX® BeBalanced!® Functional Training Ausbildung richtet sich besonders an Personal Trainer, Übungsleiter oder Physiotherapeuten. Die breite Übungsauswahl und unterschiedlichen Einsatzmöglichkeiten der Balance-Produkte im one-to-one oder Small Group Training stehen im Mittelpunkt der Fortbildung. Neben Grundwissen zu Gleichgewicht, Koordination und Sensomotorik werden vielfältige Einsatzmöglichkeiten aufgezeigt.

Die unterschiedlichen Übungsprogramme Back, Functional, Core-Stability und Professional erweitern das Training auf den AIREX® Balance Produkten zum intensiven und anspruchsvollen Kräftigungs-Workout.

Theorie:

AIREX® AG und AIREX® Produktlinie: Entstehung, Materialkunde und Philosophie
Aufbau des sensomotorischen Systems und der koordinativen Fähigkeiten
Grundlagen und Methodik beim Training auf den AIREX® Balance Produkten

Praxis:

AIREX® BeBalanced! Basics: Erste Schritte auf dem AIREX® Balance-pad
Übungsprogramm Back: Abwechslungsreiches Rückentraining auf instabilem Untergrund
Übungsprogramm Core-Stability: anspruchsvolles Kräftigungsprogramm für Bauch und Rücken
Übungsprogramm Functional: funktionelle Übungen auf dem AIREX® Balance-pad.
Übungsprogramm Professional: kombinierter Einsatz des AIREX® Balance-pads mit anderen Physio-Tools

Ausbildungsdauer: 8 UE (ca.7h)

Zertifikat: AIREX® BeBalanced!® Functional Training Instructor (2-3 Tage nach der Ausbildung online abrufbar) Das Zertifikat hat ein Gültigkeit von 2 Jahren.
Bei Fragen und Wünschen wenden Sie sich bitte direkt an die Akademie.
Per Email: akademie@perform-sports.de oder Tel.: +49 (0)89 67 34 629 0

Termine: **25. Februar 2012, 33181 Bad Wünnenberg**
14. April 2012, 33181 Bad Wünnenberg

Airex® BeBalanced!® Groupfitness Instructor

Dauer: 1 Tag von 10:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 129 Euro (inkl. MwSt.)

Referent: Sandra Kottkamp und Nina Tölkemeier (XCO® Master Trainerinnen)

Inhalte: Die AIREX® BeBalanced!® Groupfitness Fortbildung greift in der Theorie wichtige theoretische Grundlagen für das Gleichgewichtstraining auf den AIREX® Balance Produkten auf und kombiniert das erlernte Wissen mit praxisnahen Übungsprogrammen und fertigen Groupfitness-Stundenbildern. Die drei abwechslungsreichen Masterclasses Back, Toning und Professional sind perfekt auf den Einsatz im Groupfitness-Workout abgestimmt. Passend zur Musik werden unterschiedliche Einsatzmöglichkeiten des Balance-pads im Groupfitness-Workout aufgezeigt, die sofort in der eigenen Stunde eingesetzt werden können.

Theorie:

- AIREX® AG und AIREX® Produktlinie: Entstehung, Materialkunde und Philosophie
- Aufbau des sensomotorischen Systems und der koordinativen Fähigkeiten
- Grundlagen und Methodik beim Training auf den AIREX® Balance Produkten

Praxis:

- AIREX® BeBalanced!® Basics: Erste Schritte auf dem AIREX® Balance-pad
- Masterclass BeBalanced!® Back: Rückentraining mit Abwechslung und instabilem Untergrund
- Masterclass BeBalanced!® Toning: anspruchsvolles Kräftigungsprogramm auf dem Balance-pad
- Masterclass BeBalanced!® Professional: kombinierter Einsatz des Balance-pad mit anderen Physio-Tools
- AIREX® BeBalanced!® Cardio: Step Grundschritte auf dem AIREX® Balance-pad als Warm up oder Cardio-Stundenbild



Ausbildungsdauer: 8 UE (ca.7h)

Zertifikat: AIREX® BeBalanced!® Groupfitness Instructor (2-3 Tage nach der Ausbildung online abrufbar)
Das Zertifikat hat eine Gültigkeit von 2 Jahren.

Termine: 20. Mai 2012, 33181 Bad Wünnenberg

Sonstige Veranstaltungen

Geführte Wanderung in der Vital-Wanderwelt Bad Wünnenberg

Dauer: 1/2 Tag von ca. 14:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: 3 Euro (inkl. MwSt.)

Referent: Sandra Kottkamp

Inhalte: Geführte Wanderung mit der Vitalwanderführerin und Sportwissenschaftlerin Sandra Kottkamp zum Thema Bewegung. Streckenlänge ca. 12,6 km durch das Aatal und rund um die Aabachtalsperre.
Die Wanderung eignet sich auch für Nordic Walker.

Treffpunkt: 14 Uhr Naturerlebnis Aatal am Paddelteich Bad Wünnenberg

Nähere Info's und Anmeldung in der Touristik GmbH Bad Wünnenberg unter der Telefonnummer: 02953 / 99880.

Auf Wunsch kann eine Teilnahmebescheinigung ausgegeben werden.

Alle Interessierten sind herzlich willkommen!

Termine: 20. Mai 2012, 33181 Bad Wünnenberg

Sportmedizinisches Symposium am Flughafen

Dauer: 1/2 Tag von ca. 15:00 – 20:00 Uhr

Inhalte: Mit dem Jahr 2012 wird das Institut für Sportmedizin der Universität Paderborn unter Leitung von Herrn Prof. Dr. med. Michael Weiß sowie Herrn PD Dr. med. Matthias Baum stattfinden. Die Veranstaltung erhält den Namen "**Sportmedizinisches Symposium am Flughafen**" und wird unter dieser Bezeichnung am **25. April 2012** im Airport-Forum am Flughafen Paderborn-Lippstadt in gewohnter Form stattfinden. Das ausführliche Programm mit Anmeldeformular finden Sie auf der Internetseite des Aatalzentrum für Gesundheit (www.aatalgesundheits.de).

Termine: 25. April 2012, 33181 Bad Wünnenberg

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:

.....
.....

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

Hoppenberg 3a
33181 Bad Wünnenberg
Tel: 0176-22318735 o. 02953 - 962732
Fax: 02953 - 963243

Sandra Kottkamp (Hoffmann)
Knr 33 122 920
BLZ 472 501 01
Sparkasse Paderborn

info@nordic-institut.de
www.nordic-institut.de
UST.-ID: DE814384186
Steuernummer: 339/5152/2399