

DNV-Instructorausbildung

Voraussichtlich ab November 2006 bildet das DNV-Ausbildungsinstitut Berlin zum DNV Nordic Walking Basic Instructor und Instructor aus.

Voraussetzung für die Ausbildung zum Nordic Walking Basic Instructors ist die gute Beherrschung der ALFA-Technik (z.B. im Grund- und Aufbaukurs). Mit einem erfolgreichen Abschluss des Kurses erwirbt man die DNV-U-Genz für die Durchführung von Nordic Walking Kursen.

Mit einer vertiefenden Ausbildung kann der Grad eines DNV Instructors erworben werden.

Zur Sicherung der Qualität unserer Instructoren werden alle 2 Jahre Fortbildungseminare angeboten.

Graphik: Ausbildungsstufen des DNV



Vorteile des Nordic Walkings:

- Nordic Walking ist effektiver als Walking ohne Stöcke,
- Nordic Walking hat einen enorm hohen Energieverbrauch (bedingt wegen der hohen Muskelbeteiligung - ca. 600 Muskeln),
- Nordic Walking steigert durch den aktiven Einsatz der Atemhilfsmuskulatur die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus,
- Nordic Walking vermindert durch den aktiven Stockeinsatz die Belastung auf den passiven Bewegungsapparat,
- Nordic Walking trainiert vier der fünf motorischen Hauptbeanspruchungsformen (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination),
- Nordic Walking hält Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich zu lösen,
- Nordic Walking stärkt das Immunsystem,
- Nordic Walking fördert den Abbau von Stresshormonen,
- Nordic Walking ökonomisiert die Herzarbeit und
- verzögert den Alterungsprozess.

• Präventivkurse werden von den meisten Krankenkassen bis zu 80% bezuschusst!

Preise und Termine unter:

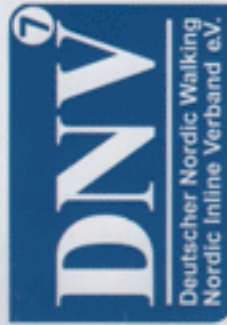
Tel.: 030 / 347 66 218

Mobil: 0176 / 23 99 42 56

www.nordic-fitness-berlin.de

www.dnv-ausbildungsinstitut.de

© Björn Bröcher: Dipl. Sportwissenschaftler & Leiter des DNV - Nordic Fitness Centers



Berlin

Nordic Fitness Center

- Nordic Walking Kurse
- DNV-Instructorausbildung



NORDIC WALKING KURSE

Grundkurs (Präventivkurs*)

Der Grundkurs hat eine Dauer von 6 x 90 min und stellt einen Intensivkurs der ALFA-Technik dar, der als präventive Massnahme von den meisten Krankenkassen bezuschusst wird! Präventivkurse werden als Bewegungstherapie bei Knie-, Hüft- und Rückenbeschwerden, psychosomatischen Indikatoren sowie Venen- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen von Sportmedizinern, Sportwissenschaftlern, Orthopäden, Psychologen, Physiotherapeuten und Rehabilitationskliniken empfohlen.

Erfolgreiche Absolvierung des Kurses berechtigt Sie zur Teilnahme zum Aufbaukurs (siehe Graphik auf der Rückseite).

Präventivkurs* auch im März

Der Herz bietet für Nordic Walking hervorragende Möglichkeiten. Zum einen ist er ein traditionelles Berliner „Mahnholungsgebiet“ und gut zu erreichen, zum anderen findet man aufgrund seiner abwechslungsreichen Landschaft vielfältige Möglichkeiten für unterschiedliche Ansprüche.

Unsere Kurse finden im staatlich anerkannten Kurort Wieda statt. Dort befindet sich ein Nordic Walking Park mit 29 km Weglänge, unterschiedlichen Routen und Profilen (Schwierigkeitsgraden von „leicht“ bis „schwer“).

Die leichteste Strecke im Park ist bei 50 m Höhenunterschied 2,5 km lang. Die längste Strecke misst 9,2 km und weist ein Profil mit 285 m Höhenunterschied auf.

Zwischen den praktischen Trainingseinheiten im Freien, gibt es Zeit zur Erholung und zum informativen Austausch. Wer möchte, kann die Gegend in der trainingsfreien Zeit auch auf eigene Faust erkunden.

So wird der Nordic Walking Kurs zum Erholungsaufenthalt gemäß unseres Motivations: „körperliche Entspannung – seelische Entspannung“.

Aufbaukurs

Dieser Kurs dient zur Festigung der im Grundkurs erlernten ALFA-Technik. Er ist Voraussetzung für den fortgeschrittenen Lauftreff (siehe Graphik auf der Rückseite). Zur Unterstützung wird eine Videoanalyse

regelmäßig durchgeführt! Der Kurs umfasst 6 x 90 min.

Fortgeschrittener Lauftreff

Dieser Treff ist nur für Fortgeschrittene, die einen Grund- und Aufbaukurs absolviert haben und die ALFA-Technik beherrschen. Der Fokus liegt dabei auf Ausdauertraining!

