

## Fortbildung: Nordic Walking und Osteoporose

30.12.2009

### Nordic Walking und Osteoporose

Professionell mit Risikogruppen trainieren

Die Fortbildung Nordic Walking und Osteoporose dauert 1 Tag. Die Fortbildung Nordic Walking und Osteoporose ist eine Erweiterung der Kompetenz im Umgang mit bestimmten Zielgruppen im Bereich der Prävention, Gesunderhaltung und für Therapeuten auch im Bereich der Rehabilitation.

Voraussetzung ist die Lizenz DNV Nordic Walking Basic Instructor, sowie ausreichende Kenntnisse über die DNV 7 Steps Methode und die Nordic ALFA Technik.

Optimal kombinierbar mit der 1tägigen Fortbildung „**NW und der Rücken**“

#### Ziel:

- Erwerb eines DNV- Fortbildungszertifikates und Lizenzverlängerung Basic Instructor bzw. Instructor
- Professionelles Unterrichten im Bereich der Osteoporose – Prävention - Rehabilitation
- Erweiterung der Kompetenzen und Zielgruppen im Bereich Nordic Walking und Osteoporose.

In dieser 1-tägigen Fortbildung erwartet die Teilnehmer ein reichhaltiges und abwechslungsreiches Programm rund um das Thema Osteoporose.

#### Theorie:

- Philosophie / Ziele / Definitionen
- Knochenphysiologie und Knochenanatomie
- Leitlinien des DVO
- Pathophysiologie und Diagnostik
- Präventive und therapeutische Strategien
- Ernährungsgrundlagen / Calcium und Vitamin D
- Trainingseinflüsse auf Muskulatur und Knochen
- Umgangsweisen mit Schmerz
- medi - Aktiv Programm
- Biofeedback
- Sturzprophylaxe

