

30.12.2009

Fortbildung: Nordic Walking und der Rücken

Rücken Fit = die 7 Stufen der muskulären Aufrichtung - in 7 Steps rundum gesund

- Professionelles Unterrichten im Bereich Nordic Walking und der Rücken
- Erweiterung der Kompetenzen und Zielgruppen im Bereich Nordic Walking
- Vertiefung und Verbesserung der Nordic ALFA Technik und Erweiterung des eigenen Übungskataloges
- Die 7 Steps der Aufrichtung
- Auswirkungen einer effektiven und gesundheitsorientierten Technik auf den Rücken
- sinnvoller und funktioneller Umgang mit Stöcken und therapeutischen Hilfsmitteln
- Wissen erlangen über Funktionelle Anatomie und neue Rückentherapiekonzepte
- Erlernen verschiedener funktioneller Kräftigungs-, Koordinations-, Mobilisations-, Beweglichkeitsübungen aus dem Bereich der Physiotherapie
- Erstellen von individuellen Trainingsplänen für den Rücken
- Die neuesten (Fitness)Testverfahren aus dem Bereich Prävention kennen lernen

