

Zertifikat

Frau Sonja Potyka

hat an der Ausbildung zum

Nordic Walking Lehrer

am 05./06. März 2010 in Kassel

mit Erfolg teilgenommen.

**Die Ausbildung umfasste 16 Stunden Praxis und Theorie
mit folgenden Inhalten:**

- Entwicklung und Historie von Nordic Walking
- Gesundheitliche Aspekte von Bewegung/Nordic Walking
- Videogestützte Analyse und Optimierung der eigenen Lauftechnik
- Demonstration und Schulung der Nordic Walking Bewegungstechniken inkl. der Laufvarianten
- Lehr- und Lernwege der Nordic Walking Bewegungstechniken
- Belastungssteuerung mit der Herzfrequenz, Own-Zone
- Trainingsplanung insb. für Power Walking
- Kurssysteme/Organisation/Marketing
- Materialkunde
- Praktische Prüfung/Lehrprobe und schriftliche Prüfung