

Inhalte der Instructorausbildung

- Geschichte und Entwicklung des Nordic Walking
- NWO Struktur, Qualitätsmanagement und Kooperation mit lizenzierten Instruktoren * Technik und Methodik des Nordic Walking
- Nordic Walking–Übungskatalog (Stretching, Work Out, Partnerübungen, Koordination, Jumps)
- Spezifische Nordic Walking Einheiten (Fat burning, Cardio, Beginners, Advanced)
- Streckenprofile und Beanspruchungskonzepte
- Nordic Walking Marketing und Kooperationen