

Inhalte des Trainergrundseminars

Biomechanik – Techniktraining

Mag. Friedrich Kreuzriegler

- Grundlagen der Techniksteuerung
- Konzept der Bewegungsanalyse
- Videoanalyse in Theorie und Praxis
- Spezielle Technik – Lehrmethodik

Trainingssteuerung – Gymnastik

Mag. Dr. Erwin Gollner

- Grundlagen und Methodik des Ausdauertrainings
- Nordic Walking Trainingssteuerung
- Testverfahren
- Spezielle Trainingsformen des Nordic Walking Trainings
- Gymnastische Übungen für Nordic Walker (Stretching, Koordination, Partnerübungen)

Koordinatives Training – Methodische Übungsreihen

Mag. Markus Förmer

- Nordic Walking für untrainierte Personen mit hohem Risikofaktor
- Koordinationstraining und Technikvarianten beim Nordic Walking (Soll – Ist – Wertvergleich der unterschiedlichen Nordic Walking Techniken)
- Physiologische Grundlagen ausgewählter Aspekte des Stoffwechsels (Zeitlicher Ablauf der Energiebereitstellungsprozesse)
- Nordic Walking – Kraftausdauertraining - Kräftigungsübungen mit und ohne Partner
- Einsatz der Technikvarianten bei Untrainierten Personen mit hohem Risikofaktor