



NWO-Trainergrundseminar im Wander Vitalhotel Steirerhof in der Ramsau am Dachstein

Referenten: NWO-Mastertrainer Mag. Markus Förmer
 NWO-Mastertrainer Dr. Erwin Gollner
 NWO-Mastertrainer Mag. Friedrich Kreuzriegler

Für den organisatorischen Ablauf möchten wir Ihnen Folgendes mitteilen:

Termin: Freitag 01. Juni - 03. Juni 2012

Ausbildungsort und Unterkunft

Wander- Vitalhotel Steirerhof" - Seminarraum

Pichl-Vorberg • A-8972 Ramsau am Dachstein

Tel.: (0043) (0)6454-7372-0 • Fax : (0043) (0)6454-7480

e-mail: office@steirerhof.at • Web: www.steirerhof.at

Anreise Freitag bis 11.30 Uhr

Unser Pauschal-Preis Angebot für 2 Nächte

inkl. Frühstück, Mittags-Imbiss, Pausengetränke und Abendessen
 pro Person Euro 160.-

Freitag, 1.Juni 2012

Mag. Friedrich Kreuzriegler

Teil 1: Theorie und Praxis

12.00 – 15.30 Uhr

- Grundlagen der Techniksteuerung
- Konzept der Bewegungsanalyse

Teil 1: Theorie und Praxis

16.30 – 20.00 Uhr

- Videoanalyse in Theorie und Praxis
- Spezielle Technik – Lehrmethodik



NWO-Trainergrundseminar im Wander Vitalhotel Steierhof in der Ramsau am Dachstein

Referenten: NWO-Mastertrainer Mag. Markus Förmer
NWO-Mastertrainer Dr. Erwin Gollner
NWO-Mastertrainer Mag. Friedrich Kreuzriegler

Samstag, 2. Juni 2012

Mag. Dr. Erwin Gollner

Vormittag: Theorie und Praxis

09.00 – 12.30 Uhr

- Grundlagen und Methodik des Ausdauertrainings
- Nordic Walking Trainingssteuerung
- Testverfahren

Nachmittag: Theorie und Praxis

13.30 – 17.00 Uhr

- Spezielle Trainingsformen des Nordic Walking Trainings
- Gymnastische Übungen für Nordic Walker (Stretching, Koordination, Partnerübungen)

Sonntag, 3. Juni 2012 Mag. Markus Förmer

Vormittag: Theorie und Praxis

08.30 – 12.15 Uhr

- Nordic Walking für untrainierte Personen mit hohem Risikofaktor
- Koordinationstraining und Technikvarianten beim Nordic Walkin (Soll – Ist – Wertvergleich der unterschiedlichen Nordic Walking Techniken)
- Physiologische Grundlagen ausgewählter Aspekte des Stoffwechsels (Zeitlicher Ablauf der Energiebereitstellungsprozesse)

Nachmittag: Theorie und Praxis

13.15 – 16.30 Uhr

- Nordic Walking – Kraftausdauertraining - Kräftigungsübungen mit und ohne Partner
- Einsatz der Technikvarianten bei Untrainierten Personen mit hohem Risikofaktor



NWO-Trainergrundseminar im Wander Vitalhotel Steierhof in der Ramsau am Dachstein

Referenten: NWO-Mastertrainer Mag. Markus Förmer
NWO-Mastertrainer Dr. Erwin Gollner
NWO-Mastertrainer Mag. Friedrich Kreuzriegler

Mit der Einzahlung Ihres Kursbeitrages von **€ 360,00** auf das Konto bei der Raika Bad Tatzmannsdorf (Konto Nr.: 1-01.005.313, BLZ 33125) – bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn wird Ihre Anmeldung verbindlich.

Unsere Stornobedingungen sind: bis 10 Tage vor Kurstermin kostenlos. Danach fällt eine 50 % Stornogebühr an. Sie haben jedoch die Möglichkeit auf einen anderen Termin des Trainergrundseminars um zu buchen.

Die Reihung der Kursteilnehmer erfolgt nach Zahlungseingang. Sollte das Seminar aufgrund zu geringer Teilnehmerzahlen nicht stattfinden, werden Sie 7 Tage vor Kursbeginn verständigt.

Teilnehmerzahl: mindestens 10 - maximal 20

Bekleidung: Der Witterung angepasste Outdoorbekleidung für die Nordic Walking Praxis

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und wünschen Ihnen viel Spaß bei der Ausbildung

Info und Anmeldung:

NWO-Büro

7423 Neustift/Lafnitz 217/4

Tel: 03338/28587 Fax: 03338/28587

Mail: info@nwo.at www.nwo.at