

Spezialseminar „Gewichtsmanagement durch Nordic Walking (Gesund ernähren und bewegen)“

AUSSCHREIBUNG

- Lehrgangsnummer:** 11-2010-S-AZ
- Durchführung:** DSV nordic aktiv Ausbildungszentrum Bayern
- Leitung:** Ausbilderteam Bayern
- Ort:** Alpenregion Tegernsee Schliersee
Vitalwelt Schliersee, Perfallstr. 4, 83727 Schliersee,
www.vitalwelt-schliersee.de
- Unterkunft:** Alpenclub Schliersee, Kirchbichlweg 18, 83727 Schliersee,
www.alpenclub.de Telefon: 08026 – 3080
(€ 69,-- ÜF/EZ bzw. € 95,-- ÜF/ DZ)
Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Übernachtung gewünscht wird.
- Beginn / Ende:** 19.09.2010, 09.00 Uhr – ca. 16.00 Uhr
- Kosten:** Die Seminargebühr in Höhe von EUR 60,-- (Mitglieder) bzw. EUR 75,-- (Nichtmitglieder) ist vom Teilnehmer nach Erhalt der Anmeldebestätigung zu überweisen.
- Mitgliedschaft:** Als Mitgliedschaft gilt die Vereinsmitgliedschaft in einem dem Skiverband angehörenden Verein oder der Abschluss einer DSV/FDS-Versicherung (ab EUR 17,-- / Jahr incl. Jahresabo der Zeitschrift „aktiv“).
Informationen dazu gibt es auf der Homepage des Ausbildungszentrums, beim Deutschen Skiverband und dem Bayerischen Skiverband.
- Wichtig:** **Das Seminar wird anerkannt für die Ausbildung zum Trainer C Breitensport Nordic Walking (bezuschungsfähige DOSB – Lizenz)**

Teilnahmevoraussetzungen

Nordic Walking Ausbildung (DSV Nordic Walking Trainer ...)

Seminarthema: Gewichtsmanagement durch Nordic Walking und gezielte Ernährung

Das Seminar richtet sich an alle bereits ausgebildeten DSV Nordic Walking Trainer (auch Instructoren anderer Verbände), die spezielle Kurse zur Gewichtsreduktion bzw. Gewichtsstabilisierung anbieten möchten. Aufgrund der enormen Nachfrage sollten Nordic Walking Kurse zum Gewichtsmanagement in keinem Kursprogramm fehlen!

Schwerpunkte des Seminars sind Trainingslehre, Entwicklung zielgruppenorientierter Nordic Walking Techniken, Ernährungslehre und die Vorstellung eines Kurskonzepts „Gewichtsmanagement“.

Die Inhalte des Seminars im Überblick:

- Spezielle Trainingslehre: Fettstoffwechseltraining, Ermittlung des optimalen Herzfrequenzbereichs zur Erhöhung des Kalorienverbrauchs etc.
- Die optimale „NW Fatburner-Technik“: Hoher Kalorienverbrauch – niedrige Gelenkbelastung
- Herzfrequenzorientiertes Training in der Praxis
- Krankheitsbilder im Zusammenhang mit Übergewicht: Adipositas, Diabetes, Arthrose etc.
- Ernährungslehre / Ernährungstipps (incl. Material für den Einsatz im Kurs): Spezielle Diäten und ihre NW-Eignung, Energiebilanz, Ernährungsplan, Tagebuch etc.
- Kurskonzept „Spezialkurs Gewichtsmanagement“

Ausrüstung

Bitte mitbringen:

- Wetterangepasste Sportbekleidung + Sportschuhe
- Schreibzeug
- Nordic Walking Stöcke

Vom Ausbildungszentrum gestellt:

- **EXEL NORDIC WALKING – STÖCKE**

Leistungen

- Professionelle Fortbildung nach den Richtlinien des DSV

Eine Stornierung ist bis 8 Tage vor Veranstaltungsbeginn mit einer Bearbeitungsgebühr von EUR 20,- möglich. Bei späterem Rücktritt ist die gesamte Seminargebühr zu bezahlen. Wird ein Ersatzteilnehmer gestellt, wird keine Stornogebühr fällig. Die Stornierung muss immer schriftlich erfolgen. Der Veranstalter behält es sich vor bei zu geringer Teilnehmerzahl oder anderer nicht vorhersehbarer Gründe das Seminar nicht durchzuführen. Die Teilnehmer werden davon umgehend benachrichtigt und erhalten selbstverständlich die bereits überwiesene Seminargebühr in vollem Umfang zurück!

Für Rückfragen und sonstige Auskünfte steht Ihnen unsere Geschäftsstelle gerne zur Verfügung:

Postanschrift:

DSV Ausbildungszentrum Bayern, Buchenstr. 14, 86441 Zusmarshausen

Tel.-Nr. 08291 859898, Fax-Nr. 08291- 859885

e-mail: info@ausbildungszentrum-bayern.de homepage: www.ausbildungszentrum-bayern.de

