

## Teilnahmebescheinigung

**Frau Michaela Bauer**

hat an der Fortbildungsveranstaltung  
zum Thema

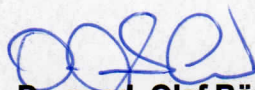
### **„Nordic Walking – Walking & Running Instructor“**

vom 15. – 16. Mai 2010  
(15 Unterrichtseinheiten)


teilgenommen.

**Kursinhalte:**

- Walking-; Nordic Walking-; Running-Techniken
- Stundenaufbau (Ziele, Inhalte, Methoden), Kursgestaltung
- Lehr- und Vermittlungsmethoden, Didaktik, Umfang, Intensität, Dauer
- Kontrolle der Herzkreislaufbeanspruchung (subjektive, objektive Kriterien), Belastungsvarianten, Progression, Motivation
- Testmöglichkeiten, Bewegungsanalysen aus funktioneller und physiologischer Sicht, Fehlersehen
- Gesundheitliche Risiken, Verletzungsprophylaxe, Risikogruppen
- Alternative Formen des Kraftausdauertrainings mit Hilfsmitteln



**Dr. paed. Olaf Rößler**  
Kursleiter



**Isa Szut**  
Medizinisches  
Fortbildungszentrum

Dresden, 16. Mai 2010