

NATURFREUNDE
LV BADEN
FACHGRUPPE
Bergsteigen

NATURFREUNDE
LV WUERTTEMBERG
FACHBEREICH
TOURISTIK + SPORT

Naturfreunde bewegen sich

unter diesem Motto veranstalten unsere Landesverbände gemeinsam den Workshop

Gesundheitsorientiertes Bewegen mit Nordic Walking am 9./10. Mai 2009 im NF-Haus „Am Kirchberg“ (L 009) der Naturfreunde Königsbach (Nähe BAB-Ausfahrt Pforzheim-West)

Wir möchten unsere Ortsgruppen dabei unterstützen, für Mitglieder und Interessenten ein regelmäßiges gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm anbieten zu können, dessen Kern Nordic Walking ist.

Eingeladen sind alle bereits im Sportbereich Tätigen, Übungsleiter, NW-Trainer und Interessenten mit Nordic Walking-Erfahrung.

Praxis: effektive Nordic Walking-Technik mit den ergänzenden Übungseinheiten Mobilisieren, Dehnen, Kräftigen, Entspannen, Bewegungs- und Körperwahrnehmung. Ablauf einer Trainingseinheit.

Theorie: Warum ein Bewegungsprogramm? Was heißt „gesundheitsorientiert“? Auswirkung von Bewegung/ Ausdauertraining auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit.
Gruppenarbeit, Motivieren der Teilnehmer, gruppensoziale Aspekte
Wichtigste Erste Hilfe-Maßnahmen

Kursziel: Festigung vorhandener Kenntnisse, sichere und kompetente Leitung eines Bewegungs-/Nordic Walking-Treffs.

Kursbeginn : 09.05./10:00 Uhr

Ende: 10.05./15:00 Uhr

Teiln.-Beitrag: 25 € , zusätzlich Übernachtung und Essen (15 € ÜF / Schlafsack oder Bettwäsche mitbringen), bar vor Ort zu zahlen.

Anmeldung bis 24.04.09 bei der Geschäftsstelle Württemberg, Tel. 0711/481076 oder per e-mail an info@naturfreunde-wuerttemberg.de

Weitere Infos bei Rainer Lindenmaier Tel. 0711 696758 / rainerbot@web.de

Mitbringen: Laufschuhe, Sportbekleidung, NW-Stöcke (stehen auch leihweise zur Verfügung), Schreibzeug, gute Laune.