

KURSANGEBOTE: Skiken

Es ist nicht immer so einfach wie es aussieht. Auch skiken will gelernt sein. Und zwar richtig – von Anfang an.

skike Start – mit den skikes auf Schnupperkurs (individuelles Einstellen der skikes, Bremstechniken, erste skike-Schritte – Dauer ca. 1 Stunde)

skike Basic I – das Muss sein! (individuelles Einstellen der skikes, Bremstechniken, Doppelstocktechnik, 1:2, 1:1, Schlittschuhschritt - ca. 2-3 Stunden)

skike Basic II – aufbauend auf Basic I (Vertiefung der Techniken aus Basic I, Führarmtechnik, Diagonalschlittschuhschritt, Halbschlittschuhschritt, Kurventechniken – ca. 2-3 Stunden)

skike Challenge – die ultimative Herausforderung. Für alle, die es wirklich wissen und können wollen. Geländeangepasstes skiken, onroad, offroad, über Stock und Stein. (Anwendung aller gelernten Techniken – ca. 2-3 Stunden)

Kursgebühr: € 20 pro Stunde incl. Leihskikes und -stöcke
Weiterführende Kurse auf Anfrage.

Einzelkurse, Gruppenkurse bis vier Personen.

Kurszeiten: dienstags, mittwochs ab 15h, samstags 10h und 14h
Selbstverständlich sind individuelle Kurstermine möglich.

Infos und Anmeldung:

Nordic Sports Center Stuttgart

Fon: 0711 80 22 35

Mobile: 016097918102

e-mail: dietmar_feil@arcor.de

www.skike-stuttgart.de



nordicfitness zentrum baden-württemberg

+

Nordic Sports Center Stuttgart



Lust auf was Neues?

SKIKEN:

- Skike setzt sich zusammen aus den Begriffen skating (Skilanglauftechnik) und biken.
- Skiken kann das ganze Jahr ausgeübt werden.
- Skikes sind absolut geländetauglich. Sie trotzen jedem Wetter.
- Die Druckluftbereifung erlaubt es Ihnen, nicht nur auf asphaltierten Wegen, sondern auf Waldböden und Schotterstrecken zu skiken.
- An jedem skike befinden sich hervorragend funktionierende Bremsen

KURSANGEBOTE: Nordic Walking

Nordic Walking ist der Trendsport der letzten Jahre. Viele hunderttausende bewegen sich mit ihren Stöcken durch die Lande. Doch damit die Bewegungsabläufe, die Belastung und die Technik stimmen, muß man eine gute Anleitung haben, die kann nur ein guter Trainer bieten. Trainerausbildung mit gesicherter Qualität bieten wir durch folgende Ausbildungen:

Inhalte der Ausbildung:

NW Kursleiter: Theorie, Belastungssteuerung, Gymnastikübungen, Videoteaching, Betreuung unterschiedliche Zielgruppen, Umgang mit Gruppen, und viel Praxis in unterschiedlichem Gelände. UKK Test, Zertifikat

NW Trainer: Vertiefung Theorie, neue Techniken, zielgruppenorientiertes Training, NW-Mobilisations-, Koordinations-, Kräftigungs- und Dehnübungen, Videoanalysen, und viel Praxis, Zertifikat

NW Aufbau (Lizenzverlängerung) Neue Entwicklungen NW Technik, Neues beim Material, Didaktik: neue Wege, Erfahrungsaustausch, Zielgruppenorientiertes NW (Kinder; Ältere), Videoanalyse, Aufbau eines 12 wöchigen Präventiv Kurses

NW mit Kindern : Umgang mit Kindern, spezielle Pädagogik, kindgerechtes Training, Spiele

NW für Ältere (Exerstriding): Teilnehmer tun sich oft schwer mit dem Bewegungsablauf beim Nordic Walking, hier hilft Exerstriding mit neuen Stöcken, kürzere Bewegungsabläufe

Therapeutisches Nordic Walking: Teilnehmer mit orthopädischen Problemen und anderen Vorschäden müssen gezielt an den Sport herangeführt werden. Physiotherapeuten des Ausbildungszentrums vermitteln die Methoden

Ausbildungen: - NW Kursleiter 2 Tage 9./10. Mai; 3./4. Oktober
- NW Trainer 2,5 Tage nach Bedarf

Weiterbildungen - NW Aufbau (Lizenzverlängerung) 14. März
- NW mit Kindern nach Bedarf
- NW für Ältere (Exerstriding) 13. Juni; 14. November
- Belastungsgesteuertes NW nach Bedarf
- Qualitätsmanagement für Vereine und Treffs nach Bedarf
- Organisation von Veranstaltungen (Projektmanagement)
- Therapeutisches Nordic Walking

Verschiedenes: - Walkingtest, Schnupper- und Einführungskurse
- Nordic Walking effektiv
- Walking und Nordic Walking
- NW Kurse SAP (Schnuppern-Aktiv-Profi)
- Personaltraining

Veranstaltungsorte: Herrenberg, Böblingen, Calw

Kosten: 1 Tag, 70.- ; 2 Tage 160.- €
Ab 4 Teilnehmern führen wir auch Kursleiter- und Trainerkurse in Ihrem Hause durch!

Kontakt: Volker Rose, Nordic Walking Mastertrainer (INWA),
Exerstrider Masterinstruktor

nordicfitness zentrum baden-württemberg

www.nordicfitness.info

e-mail: csq@gmx.de

Tel. : 07054/94372