

Nordic Walking

(Entspannungstraining DVGS)

- Inhalt:** Nordic-Walking - das Walken mit Stöcken - ist die ideale Outdoor-Sportart zur Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit. Es wird die gesamte Muskulatur gekräftigt und die aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit verbessert. Sporttreiben an der frischen Luft und das Wahrnehmen der Natur bedeutet wieder „Leben mit allen Sinnen“. Im Weiteren steht hier der hohe kommunikative „Spaßfaktor“ im Vordergrund.
- Erlernen der Nordic Walking Technik, Technikkontrolle, Korrektur inkl. Videoanalyse (7. Einheit),
 - Informationssequenzen über richtige Kleidung beim Nordic-Walking; über das „Sportgerät“ Nordic-Walking-Stock,
 - Informationssequenzen zu Anpassungserscheinungen durch Ausdauertraining, zur Belastungskontrolle und -steuerung mit Hilfe des subjektiven Belastungsempfinden und der Herzfrequenz,
 - Messung der Schrittlänge (zur korrekten Benutzung eines Schrittzählers),
 - Funktionelle Kräftigungs- und Dehnübungen,
 - Kennenlernen von Grundprinzipien dynamischer und statischer Kräftigung und Dehnung,
 - Erfahrungsaustausch, soziale Kontakte,
 - Erlernen von Übungen, die später selbstständig ausgeführt werden können.
- Lernziele:**
- Verbesserung der allgemeinen dynamischen aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit,
 - Kennenlernen der Nordic-Walking Technik und typischer Nordic-Walking-Fehler,
 - Bewusstmachung / Wahrnehmung von Regulationsvorgängen im Körper,
 - Verbesserung der Körperhaltung,
 - Förderung einer Gruppendynamik durch gemeinsame Bewegungen,
 - Motivation der Teilnehmer zu regelmäßiger sportlicher Betätigung
- Methoden:** je 1 x in 10 aufeinander folgenden Wochen, jeweils 90 Minuten
- Zielgruppe:**
- Alle die gesund sind und ihre aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit durch Nordic-Walking verbessern und somit ihr Herz-Kreislauf-System stärken wollen,
 - ie nach längerer Sportpause wieder aktiv sein wollen [ärztl. Voruntersuchung].
- Plätze:** 15 Personen
- Referent/in:** **Dr. Sven Bartosch**
Dipl.-Sportlehrer, Staatl. Wirtschaftspsychologe M.Sc.
- Termin:** Termine auf Anfrage sonntags 10:00 – 11:00 Uhr
- Ort:** Feldweg- Eingang Aplerbecker Str. / Buddinkstr., 44287 Dortmund
- Anmeldung:** info@sport-bartosch.de Telefon: 0231/5677440
Mobil: 0178/7310150
- Gebühr:** 140,- €