

## „Rückenschmerzprävention durch Nordic Walking“

### AUSSCHREIBUNG

---

- Lehrgangsnummer:** N56/20
- Durchführung:** DSV nordic aktiv Ausbildungszentrum Bayern
- Leitung:** Christian Gindhart, Physiotherapeut und Rückenschulleiter
- Ort:** Markthaus Burgberg, Rettenberger Straße 2, 87545 Burgberg
- Unterkunft:** Unterkunft bei Bedarf bitte selbst buchen, z.B.:  
Gasthof Löwen (Grüntenstr. 1, 87545 Burgberg, Tel. 08321 276 63 43),  
Gasthof-Hotel zum Grüntenblick (Agathazell 8, 87545 Burgberg, Tel. 08321 33 53), Berggasthof Alpenblick (Auf dem Ried 1, 87545 Burgberg, Tel. 08321/3354).  
Weitere Unterkunftsmöglichkeiten über das Infoportal [www.alpsee-gruenten.de](http://www.alpsee-gruenten.de)
- Beginn / Ende:** **Samstag, den 12. September 2020**, 09.00 Uhr – ca. 18.00 Uhr
- Kosten:** Die Seminargebühr in Höhe von EUR 95,- ist vom Teilnehmer nach Erhalt der Anmeldebestätigung zu überweisen.
- Wichtig:** Das Seminar wird (in Verbindung mit dem ½ tägigen Seminar „Technik-Update Nordic Walking“) auch als Präventions-Update nach § 20 SGB V anerkannt.

**Teilnahmevoraussetzungen**

- Beherrschen der grundlegenden Nordic Walking Techniken (v.a. Nordic Fitness – Technik)
- Sportliche Vorerfahrungen (z.B. Skilauf, Ausdauersportarten, Gesundheitssport)

**Seminarinhalte**

Das Seminar vermittelt die theoretischen und praktischen Grundlagen für ein erfolgreiches Rückentraining durch Nordic Walking, Inhalte sind u.a.:

- Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule
- Pathophysiologie des Bewegungsapparats
- Die gesundheitlichen Wirkungen eines gezielten Nordic Walking Rückentrainings
- Gezielte Dehn-, Mobilitäts- und Stabilisationsübungen für die Wirbelsäule
- Das Seminar wird unter sport- und physiotherapeutischen Aspekten durchgeführt und schafft eine wichtige Grundlage für ein gezieltes Gesundheitstraining.

**Literatur:**

- Ein Seminarskript sowie eine Sammlung von Übungsvorschlägen werden beim Seminar ausgeteilt

**Ausrüstung**

*Bitte mitbringen:*

- Wetterangepasste Sportbekleidung + Sportschuhe (Indoor und Outdoor)
- Schreibzeug
- Nordic Walking Stöcke

*Vom Ausbildungszentrum gestellt:*

- **LEKI Teststöcke**

**Leistungen**

- Professionelle Fortbildung nach den Richtlinien des DSV
- Teilnahmebestätigung

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](mailto:info@ausbildungszentrum-bayern.de) homepage: [www.ausbildungszentrum-bayern.de](http://www.ausbildungszentrum-bayern.de)

