



## Ausbildung zum lizenzierten „SCHNEESCHUH - INSTRUCTOR“

mit

**nordic academy**

[www.nordicacademy.at](http://www.nordicacademy.at)

&



[www.nwo-schweiz.info](http://www.nwo-schweiz.info)

### **Schneeschuhwandern als Ganzkörpersportart und ein Jungbrunnen für Körper und Geist**

Durch den Einsatz der Stöcke kann Schneeschuhwandern als Ganzkörpersportart angesehen werden. Speziell die Muskelgruppen des Schultergürtels, des Nackens, der Brust- und Rückenmuskulatur sowie die Muskulatur der Arme und Beine lassen sich je nach Schneebeschaffenheit sehr gut trainieren. Schneeschuhwandern kann für den begeisterten Nordic Walker, Langläufer, Radfahrer, uva. als ein "ideales" Ergänzungstraining angesehen werden. Die Technik des Schneeschuhwanderns erfordert etwas Koordinationsvermögen, ist jedoch relativ leicht zu erlernen. Wie beim Nordic Walking und Schilanglauf ist auch beim Schneeschuhwandern die korrekt ausgeführte Diagonalebewegung von Bedeutung.

### **Termine Schneeschuh - Instructorausbildung 2 – Tageskurse**

Samstag, 26. November 2011 und Sonntag, 27. November 2011

### **Ausbildungsort – Treffpunkt (Zimmerreservierung möglich)**

Gasthof Ritter bei Andelsbuch/Bersbuch verlegen. Kontaktperson: Hans Ritter Tel.: 0043(0) 5512 4158 Mail: [info@gasthofritter.at](mailto:info@gasthofritter.at). Der Preis für DZ/HB beträgt € 40,00, Gasthof liegt direkt neben der Hauptstraße welche von Egg nach Bezau führt.

**Referenten:** nordic academy- Mag. Markus Förmer und Mastertrainer Franz Ressmann

## Zielgruppe

Für alle die Schneeschuh - Kurse planen, vorbereiten und durchführen möchten.

## Kursgebühr

Die Ausbildungskosten betragen € 160,- Einzahlung an das unten angeführte Konto gilt gleichzeitig als Anmeldung. (10 Tage vor Kursbeginn).

### Im Preis enthalten:

- Instructorausbildung in Theorie und Praxis
- Leihgebühr für Schneeschuhe und Stöcke
- Herzfrequenzmessgerät während der Ausbildung
- Aufnahme in den Schneeschuh Instructoren Pool
- Ausbildungsunterlagen
- Zertifizierung

## Bankverbindung

Nordic Walking Organisation Schweiz, Vereinskonto bei der St. Galler Kantonalbank  
IBAN: CH 96 0078 1135 5346 8300 9 BIC: KBSGCH22

## Abschluss

Die Ausbildung wird mit einer Schneeschuh - Instructor Lizenz abgeschlossen und erfolgt nach den Richtlinien der Nordic Walking Organisation International.

## Anmeldung

Telefonisch 0043(0)664 – 1116421, email: [info@nordicacademy.at](mailto:info@nordicacademy.at) oder Fax: 0043 (0) 662 - 628387

## Nennschluss

10 Tage vor Kursbeginn. Es stehen max. 20 Plätze zur Verfügung, die in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben werden. Bei weniger als 6 Teilnehmern erfolgt eine Kursabsage. (Der einbezahlte Betrag gilt automatisch als Anmeldung, bei Absage wird der Betrag rückerstattet). 75% Monat vorher, 50% 15 Tage vorher, 25% 5 Tage vorher.

**Hinweis:** Das Führen von Personen gegen Entgelt im alpinen Gelände, abseits von markierten und gespurten Winterwanderwegen, unterliegt in verschiedenen Ländern den Bestimmungen des Bergführergesetzes. Geführte Schneeschuhtouren, abseits von markierten und gespurten Winterwanderwegen, dürfen dort nur von Bergführern oder speziell ausgebildeten Winterwanderführer durchgeführt werden.

## 1. Tag (Kursinhalte für Schneeschuh - Instructor Ausbildung)

Nachmittag: Theorie und Praxis

14.00 – 19.00 Uhr

1. Material (Stöcke, Schneeschuhe, Bekleidung)
2. Phasengliederung der Technik (Druck-Zug- und Schubphase)
3. Anatomische und physiologische Grundlagen
4. Welche Muskelgruppen sind beim Schneeschuhwandern beteiligt.
5. Schneeschuh- Techniks Schulung (Grund- und Spezialtechniken)

**Praxis:** Das Eigenkönnen soll im ersten Praxisteil anhand von verschiedenen methodischen Übungen verbessert werden. Methodischer Aufbau einer Trainingseinheit und Technikvarianten beim Schneeschuhwandern

## 2. Tag (Kursinhalte für Schneeschuh - Instructor Ausbildung)

Vormittag und Nachmittag: Theorie und Praxis

08.30 – 15.00 Uhr

1. Schneeschuh- Techniks Schulung (Grund- und Spezialtechniken)
  2. Trainingsherzfrequenz zonen (Aerobe und anaerobe Ausdauerleistungsfähigkeit)
  3. Energiebereitstellung, Herzkreislaufsystem
- 15.00Uhr. Ende

**Praxis:** Methodischer Aufbau einer Trainingseinheit; Verschiedene Kräftigungs- bzw. Dehnungsübungen



# nordic academy

## Faxanmeldeformular zur Schneeschuh-Instructor Ausbildung

Name: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Termin: \_\_\_\_\_ Tel.: \_\_\_\_\_

email: \_\_\_\_\_ Fax \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

mit Unterkunft

ohne Unterkunft

### nordic academy

Tel. 0043(0)664 – 1116421

Fax 0043 (0)662 – 628387

mail: [info@nordicacademy.at](mailto:info@nordicacademy.at)

[www.nordicacademy.at](http://www.nordicacademy.at)