



Sportkreis
Bergstraße e.V.
im Landessportbund Hessen

„Nordic Walking und mehr“ für den Rücken

einen gesunden und schmerzfreien Rücken durch einen bewegungsarmen Alltag haben immer weniger Menschen. Nordic Walking bietet eine Möglichkeit an der frischen die Luft die Haltung zu verbessern und den Rücken zu stärken und mobil zu halten. Wir nehmen die Nordic Walking-Technik im Hinblick auf die Rückengesundheit unter die Lupe und kombinieren das Nordic Walking mit Übungen aus den Bereichen des Functional Trainings, sowie des Faszientrainings. Dieser Workshop richtet sich an Teilnehmer/innen, die schon über gute Nordic Walking-Grundkenntnisse verfügen und findet Outdoor und Indoor statt.

Themenkomplexe des Workshops sind:

- 1) Rückengerechtes „Nordic Walking“ – Kurze Wiederholung der Nordic Walking Technik: Fehler und Korrektur der Schlüsselstellen
- 2) Rückentraining für den Nordic Walker – Stationen und Intervalle während des Walkens mit und ohne Zusatzgeräte Ergänzende Übungen aus dem Functional Training Indoor und Outdoor
- 3) Faszientraining für den (Nordic) Walker- Warm Up-Varianten mit dem Schwerpunkt Rebound Elasticity – Natürliches Faszientraining beim Gehen – Fascial Release Techniken für den Schultergürtel und Nacken – Sensory Refinement (Körperwahrnehmung)

Veranstalter:	Sportkreis Bergstraße
Zielgruppe:	Physiotherapeut/innen, Sportlehrer/innen, Übungsleiter/innen, anatomische Kenntnisse sind Voraussetzungen für die Fortbildung
Ausrichter:	Sportkreis Bergstraße
Ort:	TV Fürth, Schützengasse 14, Fürth
Termin:	23. März 2019
Zeit:	10:00 - 17:00 Uhr
Referent/in:	Sonja Herget, Sportwissenschaftlerin M.A., Physiotherapeutin
Kosten:	55,- €
an:	Sportkreis Bergstraße IBAN DE 83 5095 1469 0014 0337 02 BIC HELADEF1HEP (Sparkasse Starkenburg)
Verwendungszweck:	Lehrgang. Nr. SK 36/2019-01



*Sportkreis
Bergstraße e.V.
im Landessportbund Hessen*

Lizenzverlängerung: ÜL8, P8

Anmeldung unter Angabe von: Name, Vorname, Verein, Emailadresse

Info und Anmeldung: Sportkreis Bergstraße e.V. Servicestelle,
Telefon: 0 62 52 / 15 53 21 Katja Zeth-Seidel,
E-Mail: sportkreis@kreis-bergstrasse.de