

g.e.t. nordic - Spezialseminare **Nordic Walking Saisonabschluss am Ausbildungszentrum Bayern**

„Ein gesunder Rücken steht auf gesunde(n) Füße(n)“

Die Füße stellen das Fundament unseres Körpers dar – nur ein gesunder Fuß bietet den darüber liegenden Körperabschnitten eine verlässliche Basis. Häufig aber sind unsere Füße durch chronische Fehlbelastungen und muskuläre Defizite in ihrer Funktion beeinträchtigt. Dies resultiert nicht nur in typischen Fußbeschwerden, sondern kann in der Folge auch zu Problemen von Hüft- und Kniegelenken sowie der Wirbelsäule führen.

Aus diesem Grund sollte ein funktionelles Fußtraining ein wesentlicher Bestandteil im Gesundheitssport sein - gerade auch im Rahmen eines Laufprogrammes wie dem Nordic Walking. In diesem Seminar bekommen Sie ein grundsätzliches Verständnis für Bau und Funktion des Fußes vermittelt, lernen gezielte Übungen kennen, mit denen sich ein gesundes, aktives Fußgewölbe trainieren lässt und erfahren, wie sich ein derartiges „Fußtraining“ im Rahmen eines Nordic Walking - Kurses integrieren lässt.

Datum: Samstag, 17. November 2012, Ausbildungszentrum Bayern, Schliersee

„Nordic Walking mit Diabetikern“

Das Seminar richtet sich an alle Interessierte, selbst Betroffene und vor allem an bereits ausgebildete DSV Nordic Walking Trainer, die Nordic Walking im Rahmen des Präventionssports bzw. der Therapie anbieten. Die Inhalte des Seminars orientieren sich an den Einsatzmöglichkeiten im Verein, für Krankenkassen und Volkshochschulen, in Kliniken, stationären wie ambulanten Rehabilitations- und Therapieeinrichtungen. Inhalte sind u.a.:

- Chancen und Risiken eines sportlichen Trainings bei Diabetes mellitus Typ 2
- Mögliche Folge- / Begleiterkrankungen und ihre Auswirkungen auf ein sportliches Training
- Kontraindikationen für ein Nordic Walking Training von Typ 2 – Diabetikern
- Hyper- und Hypoglykämien im Zusammenhang mit Nordic Walking – Training
- Blutzuckermessung
- Notfallmaßnahmen
- Nordic Walking - Technikentwicklung unter Berücksichtigung gesundheitlicher Einschränkungen
- Wirkung von blutzuckerregulierenden Medikamenten (Tabletten, Insulin)
- u.v.m.

Datum: Sonntag, 18. November 2012, Ausbildungszentrum Bayern, Schliersee

Beide Seminare können zur Lizenzverlängerung Nordic / Nordic Walking und zum Präventions-Update nach § 20 SGB V belegt werden.

Kontakt und Informationen:

Tel. 08291 859898 info@ausbildungszentrum-bayern.de www.ausbildungszentrum-bayern.de