

Konzept-Details:

Konzepttitel:	Vom Walken zum Nordic Walking
Konzept-ID:	20181016-V8347
Freigabe	Aktiviert
Privat:	Nein
Konzeptanbieter:	Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V. Wörthstraße 5 65185 Wiesbaden Telefon: (0611) 5893836 Fax: (0611) 5893832 E-Mail: post@forum-ruecken.de Internet: http://www.forum-ruecken.de Ansprechpartner: Herr Staat
Beschreibung:	Der Kurs richtet sich an Personen, die die Grundtechniken des Nordic Walking erlernen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Teilnehmer lernen den effektiven Umgang mit den Stöcken und werden an die eigenverantwortliche Belastungsdosierung herangeführt. Des Weiteren werden Übungen zum Aufbau von Kraft, Koordination und Beweglichkeit vermittelt.
Konzeptnummer (beim Anbieter):	
Handlungsfeld(er):	<ul style="list-style-type: none">▪ Bewegung
Präventionsprinzipien:	<ul style="list-style-type: none">▪ Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität
Gruppengröße	maximal 15 Teilnehmer
IKT-basiertes Selbstlernprogramm	Nein
Erfolgskontrolle durch Anbieter	Ja , es erfolgt eine eigene Erfolgskontrolle durch den Anbieter. Details: Videoanalyse
Zielgruppe: Geschlecht	nicht geschlechtsspezifisch
Zielgruppe: Altersgruppe	<ul style="list-style-type: none">▪ 18 bis 49 Jahre▪ 50 bis 69 Jahre▪ ab 70 Jahren
Beschreibung der Zielgruppe	Gesunde Versicherte mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen
Ziele der Maßnahme	Stärkung physischer Gesundheitsressourcen insbesondere der Ausdauer, Kraft & Koordination, sowie psychosozialer Ressourcen (Handlungs- und Effektwissen, Selbstwirksamkeit), Erlernen der N.W. Grundtechniken zum Aufbau von langfristiger Bindung an gesundheitssportliche Aktivität, sowie zur Reduzierung von Risikofaktoren (Bewegungsmangel)
Inhalt(e) der Maßnahme	Vermittlung der N.W. & Walking Grundtechniken in Theorie und Praxis: Aufwärmübungen + Mobilisationsübungen, Aufklärung über die gesundheitsfördernden Potentiale des N.W. & Walking, Module zur Verbesserung der körperlichen Fitness, insbesondere von aerober Ausdauer, Kraft und Koordination; Übungen zur Regeneration + Detonisierung
Methoden zur Umsetzung	Verhaltensorientierte Gruppenberatung mit praktischem Training des neuen

	Bewegungsverhaltens mit Schulung der Belastungsdosierung und Hinführung zu eigenverantwortlichem gesundheitswirksamen Verhalten, Vermittlung von Folgewirkung des Risikofaktors Bewegungsmangel sowie salutogener Ansätze, Verbindung von Bewegung mit positiven Emotionen durch Individual-, Partner- und Gruppenaufgaben
Kompaktangebot:	Nein
Umfang und Dauer	Der Kurs umfasst 10 Einheiten von jeweils 90 Minuten Dauer.
Kursgebühr	130.00 €
Nachbetreuung/Wiederholung	Nein