

ZERTIFIKAT

Miriam Götting

hat an der Weiterbildung zur

DTB-Instructorin Walking / Nordic-Walking

Inhalte:

- Herz-Kreislauf-Training, Trainingssteuerung und -gestaltung
 - Erlernen von Techniken und Varianten
 - Koordinationsübungen und Gehschule
 - Walkingtest
 - Mobilisation und Aufwärmen
- Trainingsbegleitende Dehn-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen
 - Bewegungskorrektur
- Planung und Durchführung eines Walking/Nordic Walking-Kurses

Außerdem wurden die Kurskonzepte "Walking und mehr" und "Nordic Walking", die nach § 20 SGB V Absatz 1 bezuschungsfähig und von den Krankenkassen anerkannt sind, in dem Kurs vermittelt.

beim Bildungswerk des Verbandes für Turnen und Freizeit e.V. in Hamburg
vom 05. bis 07. April 2019
teilgenommen.

Der Lehrgang umfasste 25 Lerneinheiten.

Leitung: Swantje Fuchs, Oliver Günther



Karen Beigel
Bildungswerk des VTF Hamburg

Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.