



**Herr Peter Schneble**

geboren am 7. Juni 1958

hat vom 10. Dezember 2004 bis 12. Dezember 2004

erfolgreich an dem Lehrgang

**Nordic-Walking-Instructor (IHK)**

teilgenommen.

Der Lehrgang umfasste 30 Unterrichtsstunden.  
Die Inhalte sind auf der Rückseite aufgeführt.

Offenburg, 12. Dezember 2004

IHK-Bildungszentrum  
Südlicher Oberrhein GmbH

ppa.

  
Horst Fraas  
Leiter IHK-Bildungszentrum Offenburg

**INHALTE:**

**Teil I: Theorie**

- **Geschichte und Entwicklung,**
- **Materialkunde - Gesundheitsaspekte**
- **Prävention - Verletzungsbilder**
- **Krankheitsbilder und NW, Indikation und Kontraindikation**
- **Anatomie, Biomechanik**
- **Physiologie, energetische Prozesse und Ernährung**
- **Trainingssteuerung und -planung,**
- **Leistungsparameter, Puls- und Pulskontrolle, Fettverbrennung**
- **Aufbau von Trainingseinheit und Kurs**
- **Marketing, Kooperation**

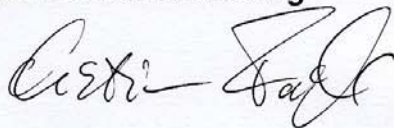
**Teil II: Praxis**

- **Vom Walking zum Nordic-Walking, WarmUp & Cool-Down,**
- **Ausgleich und Kräftigung**
- **Grundtechniken, Technikvarianten**
- **Spielformen, 7-Steps, Drills**
- **Zielgruppenspezifisches Training**
- **Methodik und Didaktik, Fehlersehen und Fehlerkorrektur**
- **Videoanalyse**

**Der Lehrgang wurde in Kooperation mit:**

**PRÄMOTION**  
**Sportmedizinische Contents & Consulting**  
**Christian Faigle**

**durchgeführt.**



Nordic Walking Instructor (IHK) 10.12.04 - 12.12.04





Teilnahmebescheinigung Nr. **EH-05001/19**

**Peter**  
Vorname

**Schneble**  
Nachname

**07.06.1958**  
Geb.datum

hat vom 15.01.2005 bis 16.01.2005 in Freiburg  
an einem 8 Doppelstunden umfassenden Lehrgang

**Ausbildung in Erster Hilfe**

unter der Leitung von ,  
teilgenommen.

Der Kostenbeitrag von Euro 30,00 wurde entrichtet.

Freiburg, 16.01.2005



**Anschrift**  
Rümsinger Weg 15  
79111 Freiburg im Breisgau

**Telefon** (0761) 8 85 08-0  
**Telefax** (0761) 8 85 08-66