



Lauf- und Walking-Akademie des LVMV

Fortbildung

„Nordic kids“ Prävention im Kindesalter

Sichworte: Bewegungsmangel, Übergewicht, Adipositas, Metabolisches Syndrom, Kinder lernen Nordic-walking

Ziele: Gesundheitsvorsorge mit Kindern praktizieren, Förderung der Bewegungsfreude in Kombination mit Naturerlebnis und Erforschen der Umwelt, Erlernen der Nordic-walking Technik, Ausdauersport für und mit Kindern mit klimatherapeutischen Elementen.

Zielgruppe: Lehrer-in, Erzieher-in, Kindergärtner-in, Sozialarbeiter-in in der Jugendarbeit, Übungsleiter, alle Interessierten

Inhalte:

- Theoretischer Teil : Ursachen und Folgen von Übergewicht und Adipositas im Kindesalter
Risikofaktoren
Diagnostik und Behandlung
Bewegungs- und Ernährungsempfehlungen für Kinder
Trainingslehre für Kinder

- Praktischer Teil: Wahrnehmung und Bewegung bei Kindern
Einführung „Nordic-walking“
Vorbereitende Bewegungsspiele für Kinder
Nordic-walking mit Kindern

Dauer: 6 UE

Ablauf: 10⁰⁰ - 12⁰⁰ Theoretischer Teil

12⁰⁰ - 13⁰⁰ Mittagspause

13⁰⁰ - 16⁰⁰ Praxis

16⁰⁰ -16³⁰ Abschlußdiskussion

Benötigte Materialien für Teilnehmer: Sportbekleidung für draußen, Lauf-/Wander-Schuhe
Eigene Nordic-walking-Stöcke und Pulsuhren, (kann, falls nicht vorhanden,vor Ort zur Verfügung gestellt werden).

Referenten: Hannelore Meissner, Lehrerin, Nordic-walking-Instructor
Dr. Egbert Schwarz, Facharzt für Innere Medizin, Sportmedizin, Sozialmedizin

Preis: 30,-€ pro Person

Im Preis enthalten: Seminargetränke, Imbiss, Skripte

Ort: Lauf- und Walking-Akademie des LVMV

An der Seenotstation 1

(Ostsee-Kurklinik Fischland)

18347 Ostseebad Wustrow

Tel.: 038220 62114, Fax: 038220 62144, e-mail: e.schwarz@ostseekurklinik-fischland.de

Termine: Samstag 20. März 2010 oder Samstag 24. April 2010 oder Samstag 12. Juni 2010

Anmeldungen direkt bei der Lauf- und Walking-Akademie (s.o.) oder bei der Geschäftsstelle des LVMV!