AHAB-AKADEMIE GMBH AHAB-AKADEMIE GMBH AHAB-AKADEMIE GMBH

AHAB-Akademie

ZERTIFIKAT

ausgestellt an

Klaus-Dieter Blos

02.03.1953

hat den Abschluss der Fachqualifikation

Nordic Walking-Trainer:in

mit allen erforderlichen Leistungsnachweisen (siehe Rückseite) innerhalb von 18:00:00 Zeitstunden (0.60 ECTS) erfolgreich absolviert.

Berlin, 12.10.2026

Lars Deutschmann
Pädagogischer Leiter

Dr. Henry Kauffeldt
Geschäftsführer

LEISTUNGSNACHWEIS

Nordic Walking Trainer:in (18 Zeitstunden = 0,6 ECTS)

Durch den erfolgreichen Abschluss dieser Ausbildung wurden fundierte Kenntnisse und Fähigkeiten erworben, um Nordic-Walking-Kurse professionell zu leiten. Die vermittelten Inhalte befähigen dazu, Teilnehmer:innen die korrekte Technik des Nordic Walkings zu vermitteln, ihre Ausdauer und Koordination zu verbessern und ein effektives Ganzkörpertraining zu gestalten. Die Teilnehmer:innen sind in der Lage, individuelle Trainingspläne zu erstellen, die auf die Bedürfnisse und Ziele der Kursteilnehmer:innen abgestimmt sind, und sie in der korrekten Ausführung der Technik anzuleiten.

Lehrinhalte:

Grundlagen des Nordic Walkings:

- Geschichte und Entwicklung des Nordic Walkings
- Gesundheitliche Vorteile und Zielgruppen

Technik und Methodik:

- Erlernen der korrekten Nordic-Walking-Technik
- Einsatz und Anpassung der Ausrüstung
- Fehleranalyse und -korrektur

Trainingslehre:

- Aufbau von Trainingseinheiten
- Steigerung von Ausdauer, Kraft und Koordination
- Anpassung des Trainings an unterschiedliche Leistungsniveaus

Unterrichtsgestaltung und Didaktik:

- Planung und Durchführung von Kursen
- Motivation und Betreuung der Teilnehmer:innen
- Sicherheitsaspekte und Risikomanagement

Diese Ausbildung qualifiziert dazu, als Nordic Walking Trainer:in eigenständig Kurse anzubieten, die zur Verbesserung der körperlichen Fitness und des Wohlbefindens der Teilnehmer:innen beitragen.

1 ECTS (European Credit Transfer and Accumulation System) = 30 Zeitstunden

AHAB-AKADEMIE GMBH AHAB-AKADEMIE GMBH AHAB-AKADEMIE GMBH