

Speedhiking Instructor Seminar am Hochrhöner

Speedhiking ist die athletische Form des Wanderns. Es ist ein altersunabhängiger Sport der Hiking, Backpacking und Fitnessstraining in einer Aktivität vereint. Speedhiking hat als sportliche Variante des Wanderns ein enormes Entwicklungspotential. Die Zielgruppe für Speedhiking sind sportive Wanderer und leistungsfähige Nordic Walker, sowie aktive Läufer. Wie das Wandern ist Speedhiking sowohl in der Sommer- als auch in der Wintersaison durchführbar. Speedhiking ist, wie Jogging und Trailrunning wettkampftauglich!

Natur und Tourismus. Im „Wanderland“ Deutschland ist die Infrastruktur für das Speedhiking flächendeckend vorhanden. In touristisch besonders attraktiven Regionen (z. B. Top Trails of Germany) bieten abwechslungsreiche, profilierte Landschaften und Regionen ideale Voraussetzungen für das Speedhiking.

Ausrüstung/Equipment. Durch die hohen und intensiven Belastungen beim Speedhiking werden an Material und Equipment hohe Anforderungen gestellt.

Training. Durch dieses einzigartige Training wird die körperliche Fitness verbessert und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Ganz natürlich werden beim schnellen Laufen im Gelände die Bein- und Gesäßmuskulatur intensiv beansprucht. Durch den Einsatz der Stöcke werden zusätzlich Brust-, Rücken und Armmuskulatur einbezogen. Je nach Streckenlänge und Geländeprofil erfordert Speedhiking eine gute bis sehr gute Grundkondition. Weiterhin werden hohe Anforderungen an die koordinativen Fähigkeiten gestellt.

Wettkampf/Events. Speedhiking eignet sich hervorragend als Wettkampfsportart für Einzelsportler und Teams. Die Zeitvorgaben für Wanderstrecken können um mehr als 30% schneller bewältigt werden.

Dauer:	1 Tag
Kosten:	€ 129,- (inkl. gesetzlicher Mehrwertsteuer)
Mindestteilnehmerzahl:	8
Organisation:	Bernd Schäufler, NWU Ausbildungsinstitut Süd-West Handout, Teilnahmebestätigung, Zertifikat

Seminarort: Hotel Rhön Garden,
Kohlstöcken 4
36163 Wasserkuppe
Tel.: 06658 91760
e-mail: info@rhoen-garden.de
www.rhoen-garden.de

Termin: Samstag, den 29. Oktober 2011

Agenda:

10.00 Begrüßung, Informationen zum Ablauf, Erwartungen
10.15 Speedhiking – Definition, Entwicklung, Ziele
Fachhandel, Tourismus
Speedhiking Technik
Ausrüstung und Equipment
11.30 Pause
11.45 Ausgabe der Stöcke
12.00 Mittagessen
13.00 Praxis:
Grundtechnik
Gehen im Gelände (bergauf/bergab Technik)
Varianten
Speedhiking als Wettkampf (Testläufe)
Einsatz der Herzfrequenzmessung
Speedhiking Tour (ca. 2 h)
16.00 Zusammenfassung
Ausgabe der Zertifikate, Seminarkritik
17.00 Ende

Organisation:

Theorie: Der Vormittag findet im Hotel/Ort statt. Die Seminarverpflegung wird i. d. R. am Veranstaltungsort gezahlt. Ggf. Selbstverpflegung möglich.

Praxis: Nach dem Mittagessen findet das Outdoorprogramm statt. Die Teilnehmer/innen sollten mit dem Einsatz der Stöcke (z. B. Nordic Walking, Trekking) vertraut sein.

Ausrüstung: Die Praxiseinheit findet bei jedem Wetter statt. Stöcke werden gestellt.

Zertifikat: Die Teilnehmer/innen erhalten eine Teilnahmebestätigung und ein Zertifikat von der NWU (Speedhiking Instructor)

Anmeldung

FAX 06241-3094265

Name: _____

Anschrift: _____

Telefon/Mail: _____

Kurs/Ort: _____

Einzugsermächtigung:

Hiermit ermächtige ich das NWU Ausbildungsinstitut Süd-West Deutschland, Leitung Bernd Schäufler, Berggartenstraße 9 in 67547 Worms zum Einzug der Seminargebühren.

Name der Bank:

Bankleitzahl:

Kontoinhaber/in:

Kontonummer:

Einzugsbetrag: _____ €

Datum / Unterschrift:
