

Qualifizierungskurs Walking-Begleiterin

Frau Katrin Schoefer

wohnhaft in 26345 Bockhorn, Dorfstr. 4,
hat im Rahmen des Fernstudiums Gesundheitsberater/in
in der Zeit vom 22.09.2014 bis 26.09.2014
erfolgreich am Qualifizierungskurs zum Trainingsbereich „Walking“
mit folgenden Inhalten und Zielen teilgenommen:

1. Anatomie des aktiven Bewegungsapparates, insbesondere der wichtigsten Brustmuskeln, der Schultermuskeln und der Rücken- und Bauchmuskulatur
2. Ausdauertraining und spezielle Auswirkungen des Walkings auf Herz, Kreislauf- und Gefäßsystem, Lunge und Atmung, Immun- und Hormonsystem, Gehirntätigkeit und des gesamten Bewegungsapparates
3. Gestaltung eines Ausdauertrainings unter Berücksichtigung der Pulsfrequenz für ein optimales Ausdauertraining in Abhängigkeit vom Alter
4. Trainingsmethoden des Walkings mit Prüfung des eigenen Leistungsstandes
5. Grundlagen der Walkingtechnik und -methode unter Berücksichtigung der verschiedenen Merkmale
6. Stundenverlauf und Organisation
7. Verschiedene Entspannungsverfahren bzw. -methoden nach dem Walken

51105 Köln, 26.09.2014

Akademieleiterin:



Merle Losem

