



*Nordic Walking  
Gesundheitsakademie*

# Zertifikat

**Frau Cora Lehmann**

hat an der Ausbildung zum

**Nordic Walking  
Lehrer NWGA**

vom 20.-21.3.2009 in Bortelid/Norwegen  
mit Erfolg teilgenommen.

**NWGA Zertifikatsnummer: L0911049**

**Die Ausbildung umfasste 16 Stunden Praxis und Theorie  
mit folgenden Inhalten:**

- Entwicklung und Historie von Nordic Walking
- Gesundheitliche Aspekte von Bewegung/Nordic Walking
- Videogestützte Analyse und Optimierung der eigenen Lauftechnik
- Demonstration und Schulung der Nordic Walking Bewegungstechniken inkl. der Laufvarianten
- Lehr- und Lernwege der Nordic Walking Bewegungstechniken
- Belastungssteuerung
- Trainingsplanung
- Kurssysteme/Organisation/Marketing
- Materialkunde
- Praktische Prüfung/Lehrprobe und schriftliche Prüfung

Bortelid, den 21.3.2009

  
Achim Wagner  
Sportmedizinischer Leiter  
Bundesausbilder NWGA