

Nordic Walking ALFA Technik bei Fitness 40 +

Volker Springhart, Übungsleiter beim 1. FCN Roll- und Eissport e.V. bietet in Zusammenarbeit mit diesem Sportverein freiberuflich Nordic Walking Kurse und Treffs an. Die Gesundheitsförderung steht im Vordergrund.



Qualifikation des Treffeiters:

- BLSV Übungsleiter B Prävention Herz/Kreislauf und Haltung/Bewegung
- BLSV Übungsleiter B Sport für Ältere
- BLSV Übungsleiter C Inlineskaten
- Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit
- DNV Nordic Walking Instructor
- DNV Nordic Skating Instructor
- DNV Reaktiv Fitness Coach
- [ZERTIFIKAT nach § 20 SGB V](#) geprüft Zentrale Prüfstelle Prävention



Die Gruppe Fitness 40 plus bietet wöchentlich 4 Nordic Walking Treffs und Sonntagsausflüge an. Kosten pauschal 10 € pro Monat und Person.

Mitglieder des 1. FCN Roll- und Eissport e.V. erhalten 50% Rabatt und die Treffzeiten gelten als versicherte Übungsstunden. Alle anderen Teilnehmer gehen auf eigenes Risiko mit.

- **montags 10:00 Uhr** ab [Wanderparkplatz Liegnitzer Straße](#) 1 Stunde mit Tempo ca. 5 km/h
- **mittwochs 18:00 Uhr** ab [Parkplatz 1. FCN](#) 1:30 Stunde mit Tempo 5,3 – 6,0 km/h
- **donnerstags 10:00 Uhr** ab [Wanderparkplatz Liegnitzer Straße](#) 1 Stunde mit Tempo ca. 4,7 km/h
- **freitags 16:00 Uhr** ab [Parkplatz 1. FCN](#) 1:30 Stunde mit mittlerem Tempo ca. 5,0 - 5,5 km/h.

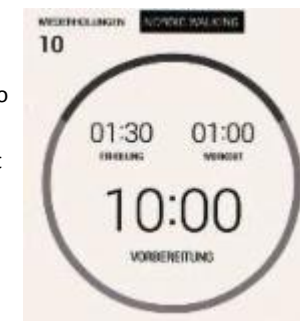
In den Treffs wird ca. 25 Minuten Intervalltraining angeboten. Dabei wird das Durchschnittstempo der Treffs beibehalten, so dass auch Walker, die kein höheres Tempo laufen wollen können, wie bisher mitgehen können.

Intervalltraining bedeutet, dass höheres Tempo mit Ruhephasen abwechseln. Der Pulswert kann und soll beim höheren Tempo ca. 10 – 20 Pulsschläge über dem Puls des Durchschnittstempos liegen. Die Benutzung einer Pulsuhr wird daher empfohlen.

Intervalltraining:

- 15 Minuten einlaufen bis zum Durchschnittstempo
- 1 Minute hohes Tempo (Belastungsphase)
- 1 1/2 Minuten langsames Tempo (Ruhephase) mit Konzentration auf saubere Technik

Belastungsphase und Ruhephase wird 10 mal wiederholt
20 Minuten Durchschnittstempo



Zusatzangebot: ca. 15 Minuten vor den Treffs Reaktivkrafttraining zum Aufwärmen und nach dem Mittwochstreff 15 Minuten Reaktivwalking.

Das abgestufte Leistungskonzept soll jeder Leistungsstufe das angemessene Tempo ermöglichen. Auf Langsamere wird Rücksicht genommen dahingehend, dass bei Bedarf unterschiedliche Streckenlängen gewählt werden bzw. die untere Tempogrenze des Treffs gewählt wird.

Die Teilnehmer können an allen Treffs teilnehmen, sollen aber in den oben angesprochenen Tempogrenzen mitgehen können / wollen.

Nordic Walking Ausflüge und Einkehr nach den Treffs nach Wunsch der Treffteilnehmer runden das Angebot ab.