



**AG DIABETES  
SPORT UND BEWEGUNG  
der DDG**



## **Fortbildung Nordic Walking Trainer Diabetes**

in Zusammenarbeit mit der AG Diabetes, Sport und Bewegung der DDG e. V. und des VDBD e. V.

31. August - 1. September 2019 im Hegau-Bodensee-Klinikum Radolfzell  
Hausherrenstraße 12, 78135 Radolfzell  
- Seminarraum -

Diabetiker brauchen Bewegung. Nordic Walking hat sich als optimale Ausdauerbewegungsform/-sportart für Diabetiker bewährt. Es vermeidet Überbelastung, ist leicht erlernbar und hoch motivierend. In diesem Seminar werden die praktischen und theoretischen Nordic Walking Grundlagen vermittelt, um als kompetenter Übungsleiter und Ansprechpartner für Menschen mit Diabetes tätig zu werden.

### **Seminarinhalte:**

- 15 UE in Praxis und Theorie
- Inhalte und Ablauf siehe Anlage

### **Seminargebühr:**

**200 €** (ohne Übernachtung)

Die Seminargebühr versteht sich inklusive:

- Teilnehmerunterlagen (inkl. Skript und "Das Diabetes-Nordic-Walking-Buch")
- Pausengetränke
- Snacks  
(das Mittagessen kann in der Kantine der Hegau-Bodensee-Klinikum eingenommen werden)

### **Eingangsvoraussetzungen:**

- Diabetesberater/innen DDG
- Diabetesassistenten/innen DDG
- Ärzte/innen

Die Fortbildungsveranstaltung hat die Zertifizierungsnummer ZNR20190258 und wird mit 12 Punkten für das VDBD-Fortbildungszertifikat bewertet.

### **Anmeldung:**

Mit dem Anmeldeformular unter [www.diabetes-bewegung.de](http://www.diabetes-bewegung.de) können Sie sich schriftlich, per Fax oder Mail anmelden.

**! Achtung !** begrenzte Teilnehmerzahl, bitte rechtzeitig anmelden

**Anmeldeschluss: 26. Juli 2019**

# Fortbildung Nordic Walking Trainer Diabetes Seminarinhalte und –ablauf



**Samstag, 31. August 2019**

09.00 – 09.45	Theorie	Begrüßung und Vorstellung der Teilnehmer und Referenten
09.45 – 10.15	Praxis	Die ersten Nordic Walking Schritte
10.15 – 10.30	Pause	
10.30 – 11.15	Theorie	Geschichte des NW, Ausrüstung, Technik,
11.15 – 12.00	Theorie	Gesundheitsaspekte
12.00 – 12.45	Pause	
12.45 – 13.30	Theorie	Trainingslehre
13.30 – 14.15	Praxis	Techniktraining / Dehn- und Kräftigungsübungen
14.15 – 14.30	Pause	
14.30 – 15.15	Praxis	1. Videoaufnahme
15.15 – 16.00	Praxis	Technikvariationen
16.00 – 16.30	Praxis	Verfeinerung der Technik
16.30 – 17.00	Praxis	
17.00 – 18.00	Praxis	2. Videoaufnahme
		Gemeinsames Abendessen

**Sonntag, 1. September 2019**

09.00 – 10.00	Theorie	Bewegung als Basistherapie bei Diabetes / Therapieanpassung / Ausschlusskriterien
10.00 – 10.15	Pause	
10.15 – 11.00	Praxis	Korrektur und Technikvarianten / warm up und cool down / Spiele und Spaß in der Gruppe
11.00 – 11.45	Theorie	Auswertung der Videoanalyse
11.45 – 12.30	Theorie	Gruppenorganisation / rechtliche und finanzielle Aspekte
		Ausgabe der Zertifikate, Verabschiedung und Mittagessen

Änderungen vorbehalten

## **Mitzubringen sind bitte:**

- der Wetterlage angepasste Sport- / Laufkleidung
- evtl. kleiner Rucksack oder Laufftasche für Getränke
- viel gute Laune und Spaß an Bewegung

**Nordic Walking Stöcke werden gestellt**

© Klare / Schildt

## **Wegbeschreibung:**

Wenn Sie mit der **Bahn** anreisen, können Sie am Bahnhof Radolfzell entweder die Buslinie 5 oder ein Taxi nehmen. Entlang des Sees erreichen Sie das Krankenhaus auch zu Fuß in 5 Minuten.  
Mit dem **Auto** erreichen Sie Radolfzell von der A 81 über die B 34. In der Stadt folgen Sie bitte der Ausschilderung zum Krankenhaus.

## **Zimmervermittlung:**

Tourist-Information Radolfzell: Tel. 07732 / 81-500 Fax 07732 / 81-510