

## SPORT-SCHNIPSEL

► **Leichtathletik: Angeli-  
ka Körber** vom VfL **Bü-  
ckeberg** hat erfolgreich die  
Nordic Walking C-Trainer  
Ausbildung in Bad Driburg  
absolviert. Kursleiterin  
**Sandra Kottkamp** zeigte  
den zukünftigen Trainern  
alles, was diese über die  
Vermittlung der Sportart  
wissen müssen. Nach dem  
theoretischen Teil mit den  
Themen Trainingslehre,  
Materialkunde, Bewegungs-  
lehre und Bewegungsanaly-  
se wurde in der Praxis der  
methodisch-didaktische  
Aufbau der verschiedenen  
Nordic-Walking-Techniken  
vermittelt. Darüber hinaus  
wurde das Thema der Be-  
wegungsanalyse und -kor-  
rektur mit und ohne Video-  
aufzeichnung intensiv bear-  
beitet. Funktionelle Übun-  
gen für Nordic Walker aus  
den Bereichen Warm-up,  
funktionelle Gymnastik,  
Stretching und Faszien-  
Entspannung rundeten die  
Ausbildung ab. Am Ende  
stand noch eine kurze Lei-  
stungsüberprüfung der the-  
oretischen und praktischen  
Kompetenzen an, die Kör-  
ber ohne Probleme be-  
stand. In Kürze wird Körber  
das erworbene Wissen nut-  
zen und Nordic-Walking-  
Kurse anbieten.

cwo