

Es pot dir que el Caminar Nòrdic amb Bastons és el millor "tot en un" del món. Una activitat fàcil d'aprendre, i amb bons resultats físics i mentals. El treball és més global que el simple caminar per una major intervenció de grups musculars. El CNB a més és perfecte per tots els grups poblacionals i tant es pot practicar de manera individual com en grup.

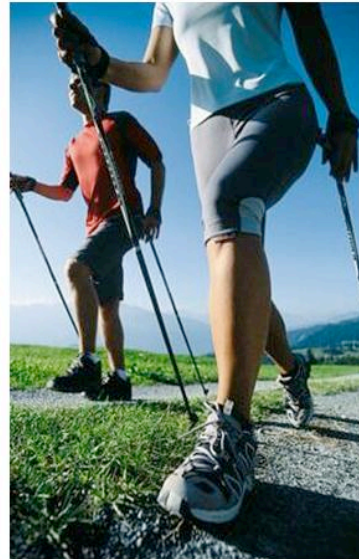
OBJECTIUS: Comprendre i treballar amb un programa d'activitat física en cardio-grup, amb un element, els bastons. Treballar amb persones de totes les edats, oferint les eines necessàries per a formar instructors qualificats en aquest programa.

PROFESSORAT: José Manuel Fernández Molina (Tècnic superior esportiu).

Teodoro Cabanes Martín (Llicenciat en medicina, especialista esportiu).

José Antonio Jiménez Guzmán (Formador de CNB).

CONTINGUTS: Bases del caminar nòrdic amb bastons, beneficis i coneixements de teràpies naturals aplicades, aprenentatge de tècniques i exercicis fonamentals, biomecànica de l'exercici específic, estructura i disseny d'una sessió de nòrdic walkink, etc. Tots els continguts son de caire teòric-pràctics.



Pla de Formació 2009

Àrea temàtica: Recreació i Esport

Dates: 13 i 14 de juny

Lloc: Poliesportiu Principes de España

Duració: 20 hores teòric-pràctiques

Preu: 30 €

Inscripcions: Mitjançant via telefònica al número de

telèfon 971 178 953 i l'ingrés dels 30 € al compte

2051 0138 36 1032391373

Concepte: Nom + Caminar Nòrdic

Correu: titulacions@ebe.es



Govern de les Illes Balears

Conselleria d'Esports i Joventut
Direcció General d'Esports

Pla de Formació 2009



Escola Balear  de l'Esport

CURS D'INSTRUCTOR DE CAMINAR NÒRDIC AMB BASTONS

