



CONOCIMIENTOS BÁSICOS  
DE NORDIC WALKING



INSTRUCTOR BÁSICO  
DE NORDIC WALKING



INSTRUCTOR  
DE NORDIC WALKING



ALFA COACH

## Ciclo de Cursos Formativos: NORDIC WALKING y ALFA COACH

*¿Has oído hablar del Nordic Walking o Marcha Nórdica? Se trata de una forma de marcha que incluye no sólo la acción de las piernas como en la marcha normal, sino también la acción de la parte superior del cuerpo. Se trata de caminar con dos bastones especiales, diseñados sólo para esta modalidad.*

*Es un movimiento nuevo para todo el cuerpo; es agradable y muy efectivo y actúa de forma suave pero eficaz, mejorando la fuerza muscular, el sistema cardiovascular, la coordinación y la movilidad.*

*Pero el Nordic Walking no se limita al simple "andar con bastones". Científicos de la biomecánica y de la fisiología del deporte perfeccionaron la técnica hasta obtener la técnica ALFA que permite activar hasta un 90 % de los músculos y conseguir numerosos beneficios (cardiovasculares, pulmonares, bajada de peso, reeducación de la columna, Higiene Postural, etc.).*

*Este ciclo de cursos "NORDIC WALKING y ALFA COACH", va orientado a formar a futuros profesionales en el ámbito de la salud y el movimiento, con amplios conocimientos sobre Nordic Walking y la técnica ALFA como modalidad de deporte para la salud. Profesionales con amplias competencias en el ámbito de la Relajación Muscular Progresiva (PMR), así como en el ámbito del Fitness, pudiendo actuar como Coach de Fitness Reactivo.*

**ESTA FORMACIÓN PUEDE SUPONER EL COMIENZO DE UNA NUEVA ACTIVIDAD PROFESIONAL PARA TI**

### información y matrícula

**En persona: Punto de Información**

Fundación General de la Universidad de Valladolid  
Edificio RECTOR TEJERINA  
Plaza Santa Cruz, 6 - 2ª planta - 47002 Valladolid

**Por teléfono:** 983.18.46.25

**Por e-mail:** [informacion@funge.uva.es](mailto:informacion@funge.uva.es)

**En internet:** <https://formacion.funge.uva.es/cursos/formacion-permanente>

**Síguenos:**  **Departamento de Formación y Empleo FGUVA**



**Universidad de Valladolid**



# CONOCIMIENTOS BÁSICOS DE NORDIC WALKING

<b>DURACIÓN:</b>	5 horas (2 días)
<b>HORARIO:</b>	A elegir de 10:00 a 12:30 ó de 16:30 a 19:00 horas
<b>FECHAS DE LAS CONVOCATORIAS:</b>	1ª Convocatoria: 14 y 15 de marzo de 2013 2ª Convocatoria: 11 y 12 de abril de 2013 3ª Convocatoria: 7 y 8 de mayo de 2013 4ª Convocatoria: 23 y 24 de mayo de 2013 5ª Convocatoria: 13 y 14 de junio de 2013 6ª Convocatoria: 5 y 6 de septiembre de 2013
<b>DESTINATARIOS:</b>	Abierto a todos los públicos (profesionales del deporte, deportistas, amantes de la vida sana y del ejercicio que busquen una actividad divertida, etc.). Este curso, eminentemente práctico, va <u>encaminado a adquirir los conocimientos básicos de la técnica ALFA 247</u> con la que nos iniciaremos en la marcha nórdica. Este curso es requisito imprescindible para todas aquellas personas que deseen obtener la certificación correspondiente al Curso de Instructor Básico.
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN:</b>	Punto de encuentro: Zona Recreativa frente a la Playa de las Moreras (Valladolid).

## 2

# INSTRUCTOR BÁSICO DE NORDIC WALKING

<b>DURACIÓN:</b>	20 horas (2 días)
<b>HORARIO:</b>	De 9:00 a 13:30 y de 14:30 a 20:00 horas
<b>FECHAS DE LAS CONVOCATORIAS:</b>	1ª Convocatoria: 13 y 14 de abril de 2013 2ª Convocatoria: 15 y 16 de junio de 2013 3ª Convocatoria: 14 y 15 de Septiembre de 2013
<b>DESTINATARIOS:</b>	Este curso está dirigido a todas <u>aquellas personas que deseen convertirse en Instructores Básicos (monitores), de la técnica ALFA 247 de Nordic Walking o Marcha Nórdica.</u>
<b>PROGRAMA:</b>	Historia y desarrollo del Nordic Walking. Incidencias en la salud. Principios científicos básicos. Profundización en la técnica ALFA 247. Método de los SIETE pasos. Bases biomecánicas de la técnica. Programas de calentamiento, estiramiento y fortalecimiento. Equipamiento. Didáctica y metodología básica. Configuración de una sesión de entrenamiento. Organización y marketing. Este curso es requisito imprescindible para todas aquellas personas que deseen obtener la certificación correspondiente al ciclo superior de Instructor de Nordic Walking.
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN:</b>	I.E.S. Condesa Eylo Alfonso. C/ Velázquez, s/n. 47007-Valladolid



## INSTRUCTOR DE NORDIC WALKING

<b>DURACIÓN:</b>	30 horas (3 días)
<b>HORARIO:</b>	De 9:00 a 13:30 y de 14:30 a 20:00 horas
<b>FECHAS DE LAS CONVOCATORIAS:</b>	1ª Convocatoria: 31 de mayo, 1 y 2 de junio de 2013. 2ª Convocatoria: 3, 4 y 5 de octubre de 2013.
<b>DESTINATARIOS:</b>	Este curso está enfocado para aquellos Instructores Básicos que ya han tenido experiencias como formadores en la impartición de cursos de bautismo, iniciación y básicos. El objetivo es enseñar los conocimientos necesarios acerca de la Técnica ALFA a un nivel superior, que permitan poder impartir cursos avanzados y realizar entrenamientos de Nordic Walking.
<b>PROGRAMA:</b>	Entrenamiento deportivo y de la coordinación, con variaciones de la técnica ALFA. Aspectos relacionados con la salud. El modelo TURI DNV para garantizar la calidad de la técnica. Entrenamiento específico para grupos concretos. Sesiones informativas para clientes y fidelización a través de encuentros regulares. Observación del movimiento mediante análisis de videos. Organización y marketing. Este curso es requisito imprescindible para todas aquellas personas que deseen obtener la certificación correspondiente al ciclo superior de Alfa Coach.
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN:</b>	I.E.S. Condesa Eylo Alfonso. C/ Velázquez, s/n. 47007-Valladolid



## ALFA COACH

<b>DURACIÓN:</b>	Este curso consta de dos ciclos formativos, de 150 horas de duración cada uno (60 horas presenciales + 90 horas de estudio personal).
<b>HORARIO:</b>	De 7:00 a 13:30 y de 14:30 a 20:00 horas
<b>FECHAS DE LAS CONVOCATORIAS:</b>	I parte: <b>ALFA INSTRUCTOR:</b> Del 11 al 15 de Junio. II Parte: <b>ALFA COACH:</b> Del 24 al 28 de septiembre.
<b>DESTINATARIOS:</b>	Este curso está dirigido a los Instructores de Nordic Walking que deseen crear su propia escuela de Nordic Walking.
<b>PROGRAMA:</b>	Entrenamiento experto y profundización en la técnica ALFA. Aprendizaje diferencial en la práctica. La conversación empática/comunicación no violenta. Aplicación de diferentes técnicas de relajación, Relajación Muscular Progresiva (PMR) y meditación. Conocimientos especiales sobre anatomía para el Nordic Walking como deporte para la salud. Desarrollo ALFA y entrenamiento de Fitness Reactivo como entrenamiento complementario. Fundamentos de liderazgo fácil. Teoría del entrenamiento y frecuencia cardiaca. Conocimientos básicos sobre alimentación con oligo y macroelementos. Formas de juego. Entrenamiento con música. Deporte. Entrenamiento mental; introducción a las Leyes Mentales.
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN:</b>	I.E.S. Condesa Eylo Alfonso. C/ Velázquez, s/n. 47007-Valladolid

## METODOLOGÍA DE LOS CURSOS:

Los cursos serán eminentemente prácticos, combinando las sesiones teóricas en aula con la realización de ejercicios y actividades prácticas al aire libre. Haremos uso de la música, de pulsómetros y bastones especiales de Nordic Walking, que serán prestados a todos los alumnos durante la realización del curso.

## QUIÉN CONDUCE ESTOS TALLERES:

**Eveline Feussner.** Presidenta de la Federación Española de Nordic Walking (FENWA). Formadora del Equipo Español. Alfa-coach DNV.

## CERTIFICACIÓN:

Todos los cursos están certificados por la Internacional Nordic Fitness Organización (INFO) y por la Federación Española de Nordic Walking (FENWA). Se entregará un diploma de asistencia, que podrá ser convalidable con créditos de libre configuración para los estudiantes universitarios cuyos centros universitarios así lo tengan reconocido.

## IMPORTE DE LA MATRÍCULA:

	TALLER	IMPORTE
1	CONOCIMIENTOS BÁSICOS DE NORDIC WALKING	50 €
2	INSTRUCTOR BÁSICO DE NORDIC WALKING	300 €
3	INSTRUCTOR DE NORDIC WALKING	400 €
4	ALFA COACH	
	I parte: ALFA INSTRUCTOR	699 €
	II Parte: ALFA COACH	699 €

## ENLACES DE INTERÉS:

[www.nordicwalking-ane.es](http://www.nordicwalking-ane.es)

[www.escuelanordicwalkingcastillayleon.com](http://www.escuelanordicwalkingcastillayleon.com)

[www.fenwa.es](http://www.fenwa.es)

En el caso de no superar el mínimo de alumnos previsto, se devolverá la matrícula completa del curso.

NO se devolverá el importe abonado a las personas que anulen su matrícula en los 4 días previos al inicio del curso.

De conformidad con lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal, la FUNDACIÓN GENERAL DE LA UNIVERSIDAD DE VALLADOLID, le informa de que:

- Los datos por usted suministrados pasarán a formar parte de un fichero automatizado propiedad de la FUNDACIÓN GENERAL DE LA UNIVERSIDAD DE VALLADOLID, registrado en el Registro General de Protección de Datos de la Agencia de Protección de Datos.
  - Dichos datos serán empleados con fines de gestión, así como para remitirle información sobre las actividades y servicios que puedan resultar de su interés.
  - La empresa ha adoptado los niveles de seguridad exigidos instalando las medidas técnicas y organizativas necesarias, habida cuenta del estado de la tecnología, para evitar su pérdida, alteración, uso inadecuado o accesos no autorizados a los mismos.
- Usted podrá ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación u oposición, dirigiéndose por escrito al Responsable de Seguridad de datos de la Fundación General de la Universidad de Valladolid, Plaza de Santa Cruz, 5, 47002-Valladolid.