

Mit

nordic academy

zum

LIZENZIERTEN „NORDIC-WALKING-INSTRUCTOR“

Referent:
NWO- Mastertrainer Mag. Markus Förmer
Studium für Trainings- und Bewegungswissenschaften
Staatl. geprüfter Langlauftrainer

Termin Nordic Walking Instructorausbildung - 2 Tage

Fr. 23. April 2026 09.30 -17.00 Klagenfurt/Kärnten
Sa. 24. April 2026 09.00 -16.30 Klagenfurt/Kärnten

Anmeldung

nordic academy e. U.
T. 0043(0)664 – 1116421,
E. info@nordicacademy.at

Ausbildungsort, Zimmerreservierungen

A- 9020 Klagenfurt - Bildungshaus Schloss Krastowitz (nach Abfahrt Flughafen rechts Richtung Schloss Krastowitz ca.1,5 km. I Tel. 0043(0)463 – 5850 -2502

"Nordic Walking" als Ganzkörpersportart

Durch den Einsatz von Stöcken kann "Nordic Walking" als Ganzkörpersportart angesehen werden. Speziell die Muskelgruppen des Schultergürtels, des Nackens, der Brust- und Rückenmuskulatur sowie die Muskulatur der Arme lassen sich mit "Nordic Walking" gut trainieren. "Nordic Walking" ist unter anderem für Personen geeignet, denen Laufen oder Joggen zu anstrengend bzw. zu gelenkbelastend ist, Walking alleine aber wiederum nicht genügend körperliche Betätigung bedeutet. Im Sommer kann "Nordic Walking" für den Langlaufbegeisterten als ein "ideales" Ergänzungstraining angesehen werden. Die Technik des "Nordic Walkings" erfordert etwas Koordinationsvermögen, ist jedoch relativ leicht zu erlernen. Wie beim Schilanglauf ist auch beim "Nordic Walking" die korrekt ausgeführte Diagonalbewegung von Bedeutung.



1. Tag: Kursinhalte für Nordic Walking Instructor Ausbildung

Vormittag: Theorie und Praxis 09.30 – 12.15 Uhr

1. Entwicklung von Nordic Walking
2. Material (Stöcke, Schuhe, Bekleidung)
3. Gehanalyse zum Thema Nordic Walking
4. Phasengliederung der NW- Technik (Druck-Zug- und Schubphase)

Praxis: Das Eigenkönnen soll im ersten Praxisteil anhand von verschiedenen methodischen Übungen verbessert werden

Nachmittag: THEORIE und PRAXIS 13.15 – 17.00 Uhr

1. Anatomische und physiologische Grundlagen
2. Welche Muskelgruppen sind beim Nordic Walking beteiligt.
3. Video Muskelfunktion (aerobe Ausdauerfähigkeit)

Praxis: Methodischer Aufbau einer Trainingseinheit Technikvarianten beim Nordic Walking

2. Tag: Kursinhalte für Nordic Walking Instructor Ausbildung

Vormittag: Theorie und Praxis 08.30 – 12.15 Uhr

1. Anatomische und physiologische Grundlagen Teil 2
2. Trainingsherzfrequenzzonen (THZ)
3. Aerobe und anaerobe Ausdauerleistungsfähigkeit
4. Ausdauerformen MZA; LZA 1; LZA 2;
5. Energiebereitstellung, Herzkreislaufsystem

Praxis: Methodischer Aufbau einer Trainingseinheit; Verschiedene Kräftigungs- bzw. Dehnungsübungen anhand des Nordic- Walking- Stockes

Nachmittag: THEORIE und PRAXIS 13.15 – 16.30 Uhr

1. Lehrauftritt: Nordic Walking Technik, Dehnungs- und Kräftigungsübungen
2. 16.30Uhr ca. Ende



Nennschluss
Eine Woche vor Kursbeginn. Es stehen max. 20 Plätze zur Verfügung, die in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben werden. Bei weniger als 5 Teilnehmern erfolgt eine Kursabsage. (Der einbezahlte Betrag gilt automatisch als Anmeldung, bei Absage wird der Betrag rückerstattet).

Bankverbindung
nordic academy e. U. (Mag. Markus Förmer) IBAN AT72 2040 4016 0066 9093 BLZ 20404

Zielgruppe
Für alle die Nordic - Walking Kurse planen, vorbereiten und durchführen möchten.
Ausbildungsinhalte und Faxanmeldung siehe Anhang

Kursgebühr
Die Ausbildungskosten betragen € 349,--inkl. Mwst. Im Preis enthalten: Video- DVD Nordic Walking ABC Instructorausbildung in Theorie und Praxis, Leihgebühr für Nordic Walking Stöcke, Zertifizierung, Ausbildungsunterlagen. Einzahlung an das oben angeführte Konto gilt gleichzeitig als Anmeldung. (10 Tage vor Kursbeginn).

Abschluss
Die Ausbildung wird mit einer NWO- Nordic Walking Instructor Lizenz abgeschlossen und erfolgt nach den Richtlinien der Nordic Walking Organisation International.

Anmeldeformular zum Nordic Walking Instructor

T: 0043 (0)664 – 1116421 I E: info@nordicacademy.at www.nordicacademy.at

Name: _____

Anschrift: _____

Termin: _____ **Tel.:** _____

email: _____

Datum: _____ **Unterschrift:** _____

Ihr nordic academy Team