



### **"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 Diagonalebewegung von Bedeutung.

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**

Sa. 23. September 2023 09.30 -17.00 Klagenfurt/Kärnten  
So. 24. September 2023 09.00 -16.30 Klagenfurt/Kärnten

### **Anmeldung**

#### **nordic academy e. U.**

T. 0043(0)664 – 1116421,  
E. [info@nordicacademy.at](mailto:info@nordicacademy.at)

### **Ausbildungsort, Zimmerreservierungen**

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

### **Lageplan**

<http://www.schlosskrastowitz.at/lage/C13>



Mit

**nordic academy**



zum **LIZENZIERTEN „NORDIC-WALKING- INSTRUCTOR“ und TRAINER**

## 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. Trainingsherzfrequenzonen (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



Mit **nordic academy**



zum LIZENZIERTEN „NORDIC-WALKING- INSTRUCTOR“ und TRAINER

### 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 € 299,-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 | E: [info@nordicacademy.at](mailto:info@nordicacademy.at) [www.nordicacademy.at](http://www.nordicacademy.at)

Name: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Termin: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

email: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Ihr nordic academy Team