

---

## Ausbildung zum lizensierten Nordic Walking Instructor

"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.

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

---

### Information

**Kursdauer:** 15 Einheiten

**Kursbeitrag:** 349,00 € Kursgebühr

**Fachbereich:** Gesundheit und Ernährung

**Zielgruppe:** Alle die Interesse am Nordic - Walking haben bzw.  
in weiterer Folge auch Kurse planen, vorbereiten  
und durchführen möchten

### Verfügbare Termine