

Ausbildung zum lizenzierten Nordic Walking Instructor

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.

Inhalte des Lehrgangs:

- Entwicklung von Nordic Walking
- Material (Stöcke, Schuhe, Bekleidung)
- Gehanalyse zum Thema Nordic Walking
- Phasengliederung der NW- Technik (Druck-Zug- und Schubphase)
- Anatomische und physiologische Grundlagen
- Welche Muskelgruppen sind beim Nordic Walking beteiligt.
- Video Muskelfunktion (aerobe Ausdauerfähigkeit)
- Trainingsherzfrequenzzonen (THZ)
- Aerobe und anaerobe Ausdauerleistungsfähigkeit
- Ausdauerformen MZA; LZA 1; LZA 2;
- Energiebereitstellung, Herzkreislaufsystem
- Methodischer Aufbau einer Trainingseinheit;
- Verschiedene Kräftigungs- bzw. Dehnungsübungen anhand des Nordic- Walking- Stockes

- Lehrauftritt: Nordic Walking Technik, Dehnungs- und Kräftigungsübungen

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

Referent:

NWO- Mastertrainer Mag. Markus Förmer

Studium für Trainings- und Bewegungswissenschaften

Staatl. geprüfter Langlauftrainer

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

16.05.2025 09:30, Klagenfurt am Wörthersee

Ort	Klagenfurt am Wörthersee
Beginn	16.05.2025 09:30
Ende	17.05.2025 16:30
Örtlichkeit	Bildungshaus Schloss Krastowitz, Schloss Krastowitz 1, 9020 Klagenfurt am Wörthersee
Kursnummer	2-0028048
Trainer:in	Mag. Markus Förmer
Veranstalter	Schloss Krastowitz