

---

## Ausbildung zum lizenzierten Nordic Walking Instructor

### Ausbildung zum lizenzierten Nordic Walking Instructor

Nordic Walking ist ein effektives Ganzkörpertraining, das Kraft, Ausdauer und Koordination auf harmonische Weise verbindet. Durch den gezielten Einsatz der Stöcke werden besonders Schultern, Nacken, Rücken, Brust und Arme aktiviert – der ganze Körper kommt in Bewegung, während die Gelenke geschont bleiben.

Diese Sportart eignet sich ideal für alle, die sich gesund und mit Freude an der frischen Luft fit halten möchten: als sanfter Einstieg ins Training, als Ausgleich zum Laufsport oder als Sommertraining für Langlaufbegeisterte. Die Technik ist leicht zu erlernen, die Wirkung spürbar – Schritt für Schritt zu mehr Energie und Wohlbefinden.

### Inhalte des Lehrgangs

- Entwicklung und Hintergründe des Nordic Walking
- Materialkunde: Stöcke, Schuhe und Bekleidung
- Bewegungsanalyse und Technik (Druck-, Zug- und Schubphase)
- Anatomische und physiologische Grundlagen
- Aktivierte Muskelgruppen und ihre Funktionen
- Trainingsherzfrequenzzonen und Ausdauerformen (MZA, LZA 1, LZA 2)
- Energiebereitstellung und Herz-Kreislauf-System
- Methodischer Aufbau einer Trainingseinheit
- Kräftigungs- und Dehnübungen mit den Nordic-Walking-Stöcken
- Praktischer Lehrauftritt mit Technik, Dehnung und Kräftigung

### Abschluss

Die Ausbildung schließt mit der NWO Nordic Walking Instructor Lizenz ab und erfolgt nach den Richtlinien der Nordic Walking Organisation International (NWO).

Referent

Mag. Markus Förmer

NWO-Mastertrainer

Studium für Trainings- und Bewegungswissenschaften

Staatlich 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

#### 02.10.2026 09:30, Klagenfurt am Wörthersee

Ort	Klagenfurt am Wörthersee
Beginn	02.10.2026 09:30
Ende	03.10.2026 16:30
Örtlichkeit	Bildungshaus Schloss Krastowitz, Krastowitz 1, 9020 Klagenfurt am Wörthersee
Kursnummer	2-0030407
Trainer:in	Mag. Markus Förmer
Veranstalter	Schloss Krastowitz