

Ausbildung zum lizenzierten Nordic Walking Instructor

Durch den Einsatz von Stöcken kann "Nordic Walking" als Ganzkörper Sportart angesehen werden.

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.

Das Seminar beinhaltet:

- 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 wird mit einer NWO Nordic-Walking-Instructor-Lizenz abgeschlossen und erfolgt nach den Richtlinien der Nordic Walking Organisation International. Referent Mag. Markus Förmer, NWO-Mastertrainer
Studium für Trainings- und Bewegungswissenschaften, Staatlich geprüfter Langlauftrainer

Eckdaten:

- **Termin:** Fr–Sa, 2.–3. Oktober 2026, 9:30-17 bzw. 9-16:30 Uhr
- **Ort:** Bildungshaus Schloss Krastowitz, Krastowitz 1, 9020 Klagenfurt
- **Referent:** Mag. Markus Förmer
- **Kursnummer:** 2-0028645
- **Preis:** € 349,- pro Person

Anmeldung:

bei Mag. Robert Madrian
Bildungshaus Schloss Krastowitz

Tel.: 0463/5850-2100

E-Mail: robert.madrian@lk-kaernten.at

oder direkt online über folgenden Link: [Online-Anmeldung zur Ausbildung zum lizenzierten Nordic Walking Instructor](#)