



### **"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.

# **nordic academy**

**Fortbildung**

**zum**

## **LIZENZIERTEN „NORDIC-WALKING-INSTRUCTOR“**

**Referent:**

NWO- Mastertrainer Mag. Markus Förmer  
Studium für Bewegungs- und Trainingswissenschaften  
Staatl. geprüfter Langlauftrainer

**Termin Nordic Walking Ausbildung für Sportwissenschaftler:innen und Physiotherapeuten**

15.06.2024

**Anmeldung**

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

**Ausbildungsort**

**mental health reha-klinik klagenfurt GmbH**  
Grete Bittner Strasse 40  
9020 Klagenfurt



Mit

**nordic academy**



zum LIZENZIERTEN „NORDIC-WALKING- INSTRUCTOR“ und TRAINER

## Vormittag, Nachmittag: Kursinhalte für Nordic Walking Instructor Ausbildung

Theorie und Praxis

09.30 – 17.30 Uhr

### Theorie

1. Entwicklung von Nordic Walking, Material (Stöcke, Schuhe, Bekleidung)
2. Anatomische und physiologische Grundlagen: z.B. Welche Muskelgruppen sind beim Nordic Walking beteiligt
3. Herzkreislaufsystem - Trainingsherzfrequenzzonen, Aerobe und anaerobe Ausdauerleistungsfähigkeit

### Praxis:

1. Das Eigenkönnen soll im ersten Praxisteil anhand von verschiedenen methodischen Übungen verbessert werden
2. Methodischer Aufbau einer Trainingseinheit
3. Technikvarianten beim Nordic Walking – Übungen für ein Training der koordinativen Fähigkeiten
4. Verschiedene Kräftigungs- bzw. Dehnungsübungen anhand des Nordic- Walking- Stockes
5. Phasengliederung der NW- Technik (Druck-Zug- und Schubphase)

### Bankverbindung

Kosten pro Person exkl. MWST. € 208,--  
nordic academy e.U. - Dr. Petter-Str. 30 | 5020 Salzburg  
Kontonummer: 01600669093, BLZ 20404;

### Zielgruppe

Für alle die Nordic - Walking Kurse planen, vorbereiten und durchführen möchten.

### Anmeldeformular zur Nordic Walking Instructorfortbildung

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