Ausbildung zum lizensierten 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

© 2026 - lfi.at

Ländliches Fortbildungs Institut

Kärnten

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

23.04.2027 09:30, Klagenfurt am Wörthersee

Ort	Klagenfurt am Wörthersee
Beginn	23.04.2027 09:30
Ende	24.04.2027 16:30
Örtlichkeit	Schloss Krastowitz, Krastowitz 1, 9020 Klagenfurt am Wörthersee
Kursnummer	2-0031205
Trainer:in	Mag. Markus Förmer
Veranstalter	Schloss Krastowitz

© 2026 - lfi.at