



Nordic Walking Koordinations-Wochenende

31.8. – 02.09.2025, Gasteinertal

Auch wenn Nordic Walking derzeit nicht in jeder Ortsgruppe im Rampenlicht steht, bleibt es ein wertvoller Bestandteil im Angebot gesundheitsorientierter Bewegung. Gerade durch seine gelenkschonende und leicht erlernbare Art bietet Nordic Walking einen idealen Einstieg in den Ausdauersport – besonders für all jene, die nachhaltig fit bleiben möchten.



Neben der Ausdauer werden gezielt auch die Oberkörpermuskulatur und insbesondere der Schultergürtel aktiviert – für eine bessere Haltung und mehr Stabilität.

Unser Wochenendseminar in Hofgastein richtet sich an engagierte Mitglieder und ehrenamtliche Mitarbeiter*innen, die das Potenzial dieser Bewegungsform erkennen und nutzen wollen – sei es zur persönlichen Weiterentwicklung oder zur aktiven Gestaltung des Angebots in der Ortsgruppe. Ziel ist es, Freude an der Bewegung zu vermitteln und neue Impulse für gesundheitsfördernde Aktivitäten zu setzen.

Inhalte:

- Vermittlungskompetenz
- Methodisches Arbeiten mit Gruppen
- Grundbegriffe der Trainingslehre
- Sporttheorie (Stundenbild, Didaktik...)
- Technik und Methodik in Theorie und Praxis

- Materialkunde
- Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining mit Nordic Walking

Teilnahmevoraussetzung & Zielgruppe:

- Stabile Gesundheit, allgemeine Fitness
- Grundtechnik Nordic Walking
- Theoretische und praktische Erfahrung Ausdauersport
- Das Treffen richtet sich an alle mit Nordic-Walking-Erfahrung – etwa durch einen absolvierten Übungsleiter*in-Kurs oder aktives Mitwirken bei Nordic Walking-Treffs. Auch Skilangläufer*innen, die Nordic Walking als Sommertraining für Technik, Koordination und Ausdauer nutzen möchten, sind herzlich willkommen.

Benötigtes Material:

- Sportausrüstung für jede Witterung
- Nordic Walking Stöcke

Quartier: Hofgasteinerhaus - <https://hofgasteinerhaus.naturfreunde.at/>



Lift-Karte: Bitte SELBST organisieren!

Kursbeginn: Sonntag, 16.00 Uhr im Quartier

Achtung – letzte Bergfahrt zum Quartier – Schlossalmbahn siehe Link:

<https://www.skigastein.com/tickets-zeiten/oeffnungs-betriebszeiten/>

Gepäck wird in der **Bergstation gesammelt** Hütte gebracht (5€/Gepäckstück)

Kursende: Dienstag, ca. 10.00 Uhr

Kursleitung: Günter Abraham

Sportliche Leitung: Luis Pintarelli – 0664 /8362620

Teilnehmerzahl: Minimum 10, Maximum 22

Preis für Mitarbeiter*innen/Mitglieder: 160,-€

(Quartier, DZ/HP und Ausbildung, exkl. Liftkarte und Gepäcktransport)

Dein Naturfreunde Sports Team