

Corinne Frey

Nordic Walking Instruktoren



Corinne Frey besuchte im Frühling 2018 in Kandersteg die Kern- und Fachausbildung. Es gab viele Gründe warum sie die Ausbildung zur Nordic Walking Instruktoren besuchte; einer davon war mit Menschen nicht nur im Thema Kinesiologie zu arbeiten sondern auch mit dem Thema Bewegung.

Corinne erzähl uns was dich dazu bewogen hat, eine Nordic Walking Ausbildung zu besuchen und was daraus in kurzer Zeit entstanden ist:

Über sehr viele Jahre war ich hauptberuflich im Banken- und Immobilienbereich tätig und mein Leben war stark strukturiert. Damit ich etwas Bewegung hatte, besuchte ich zwar regelmässig ein Fitnesscenter, musste mich aber immer mit Mühe dazu motivieren. Das Bedürfnis nach einer Veränderung wurde immer grösser und Anfang 2018 habe ich mich entschieden, meinen beruflichen Schwerpunkt noch einmal anders zu legen und mich meiner bisherigen Nebentätigkeit als IK Kinesiologin, wo ich ebenfalls die Berufsausbildung gemacht hatte, zu widmen. Ich spürte eine grosse Motivation, war aber auch unsicher, weil ich keine klare Vorstellung hatte, wie mein zukünftiges Modell aussehen sollte.

Mit dem Auseinandersetzen, wie ich mein Angebot in der Kinesiologie ergänzen könnte, bin ich eher zufällig auf die Ausbildung zur Nordic Walking Instruktoren gelangt. Ich war bereits ab und zu mit Walkinggruppen unterwegs und diese Sportart hat mir immer viel Freude bereitet und ein gutes Gefühl hinterlassen. So habe ich mich vorerst ohne grosse Erwartungen zur Kernausbildung angemeldet und war dann total begeistert von diesem ganzheitlichen Konzept und der gelebten Philosophie! Ich habe rasch gemerkt, dass das genau meins ist und erst noch super zu meinem Kinesiologie-Angebot passt.

Bereichernd waren aber auch die neuen Kontakte mit den anderen Teilnehmern, die mich alle auf ihre Weise motiviert haben. Zum Beispiel Jetty, die ihren Ehemann für eine gewisse Zeit in ein fremdes, gefährliches Land begleitet hat und mir mit ihrer Geschichte Mut gemacht hat, Neues und Unbekanntes auszuprobieren oder Ueli, der einen neuen Abschnitt beginnen musste und vom Spitzenläufer zum Nordic Walker wurde und damit eine Lösung für die neue Situation gefunden hat. Selten habe ich mich so auf eine Weiterbildung gefreut, wie die anschliessende Fachausbildung. Den Stock loslassen, sozusagen der erste Schritt, viel mir jetzt leichter, aber das



Greifen war noch zögerlich – wo sollst du zugreifen - hat mich Jeanine gefragt? Ende Kurs hatte ich Klarheit, dass ich meine Chance packen und meine Idee umsetzen wollte. Ich bin topmotiviert nach Hause gekommen und habe angefangen, mein Konzept auszuarbeiten. Inzwischen habe ich „kineologo – Kinesiologie & Nordic Walking“ gegründet, meine Homepage steht und ich konnte auch schon erste Kurse erfolgreich durchführen.

Die Kombination der verschiedenen Bereiche aus Kinesiologie, Nordic Walking und Ernährungsteil ermöglicht mir, ganz individuell auf die Bedürfnisse meiner Kunden einzugehen und diese in einer Methode eigenständig oder kombiniert zu unterstützen. Ergeben sich beim Walken Gespräche, die geklärt werden möchten, kann zum Beispiel in einer Sitzung nach der Ursache und danach nach einer Lösung gesucht werden oder umgekehrt kann ein Thema aus der Sitzung in die Bewegung gebracht werden. Ziel ist immer, das körperliche und seelische Wohlbefinden zu steigern, also Stressquellen erkennen und abbauen, Ressourcen erkennen und nutzen, Leistungsfähigkeit optimieren und damit Lebensqualität erhöhen und persönliche Zufriedenheit finden.

Die Vielseitigkeit fordert mich heraus, macht mir aber auch extrem Spass. Ich liebe das draussen sein in der Natur, wo ich gleichzeitig von der gesunden Waldenergie profitieren kann und das unterwegs sein mit Menschen aller Art. Heute fühle ich mich leicht und beschwingt und freue mich jeden Tag auf meine Arbeit. Hoffentlich kann ich noch viele vom ganzheitlichen Nordic Walking begeistern.

**Corinne Frey, Kohlimattstrasse 5,
4656 Starrkirch-Wil, www.kineologo.ch**

