

**NORDIC WALKING POLSKA:
PIERWSZA POLSKA GRUPA INSTRUKTORÓW INWA**



W gronie naszych instruktorów mamy obecnie następujące stopnie zaawansowania:

INWA National Coach – Trener na poziomie narodowym: to profesjonalista z dziedziny zdrowia i fitness, który jest odpowiedzialny za wysokiej jakości szkolenie, w zakresie Nordic Walking, Master Instruktorów, Instruktorów i Active Leaders.

INWA Instructor: to profesjonalista w zakresie zdrowia i sportu, który odpowiada za nauczanie techniki Nordic Walking swoich klientów w sposób odpowiedzialny i profesjonalny.

INWA Activity Leader – Lider (przewodnik) Nordic Walking: to osoba, która: prowadzi zaawansowane grupy Nordic Walking, potrafi zaproponować i zorganizować zajęcia Nordic Walking dla grupy. Activity Leader **nie ma uprawnień do nauczania Nordic Walking!**

Nasza grupa obejmuje **49 osób** w tym **1 National Coach, 40 instruktorów** oraz **9 Active Leaders**. Prowadzą już zajęcia Nordic Walking w **Ciechocinku, Dźwirzynie/Kołobrzegu, Dusznikach Zdrój, Krynicy Górskiej, Nowym Tomyślu, Poznaniu, Szczecinie, Warszawie, Wrocławiu, Wierzbie na Mazurach, Świnoujściu, Ustroniu Górskim, Bydgoszczy, Tychach, Sosnowcu, Toruniu, Żywcu, Myślenicach, Ustroniu Górskim, Olsztynie, Szczytnie i na Wzgórzach Dylewskich/Ostródy.**

Pełna lista oraz adresy kontaktowe profesjonalnych, licencjonowanych instruktorów INWA w Polsce znajduje się na stronie www.nordicwalk.pl

Oto krótka historia INWA/Exel Nordic Walking w Polsce oraz nasze najważniejsze dokonania:

Czerwiec 2003:

1. **Piotr Kowalski**, jako pierwszy Polak w historii kontaktów z Finlandią dotyczących Nordic Walking, nawiązuje współpracę z fińską firmą EXEL w sprawie promowania Nordic Walking w Polsce

Kwiecień 2004

2. **Piotr Kowalski** zostaje zaproszony przez EXEL/INWA na kurs Master Trainer, który prowadzi Sirpa Arvonen – jedna z prekursorów Nordic Walking w Finlandii.

Czerwiec 2004:

3. Z inicjatywy **Małgorzaty Figurskiej** – klub fitness Mazowiecka13 – odbywa się pierwszy w Polsce reportaż telewizyjny z zajęć Nordic Walking w Szczecinie dla stacji TVN 24 – *Magazyn Zdrowie*

Lipiec 2004:

4. Spotkanie w Poznaniu z firmą Exel w celu nawiązania stałej współpracy dotyczącej promowania NW w Polsce. W spotkaniu wzięli udział **Chris Griffin, Piotr Kowalski, Jerzy Sobol** oraz **Tadeusz Owczarski**.
5. **Anna Balik**, uruchamia pierwszą w Polsce stronę internetową poświęconą Nordic Walking oraz prowadzi kursy dla amatorów Nordic Walking w Warszawie.

Sierpień 2004:

6. **Pierwszy w Polsce kurs instruktorów Nordic Walking** według przepisów INWA – największej na świecie organizacji propagującej Nordic Walking: kurs prowadziła **Sirpa Arvonen** – „matka” NW, oraz **Piotr Kowalski** – **pierwszy polski INWA Master Trainer**, który udzielił wywiadu na temat Nordic Walking *Gazecie Wyborczej*.
7. Nawiązanie współpracy z miesięcznikami *Fitness Style* – artykuł o Nordic Walking oraz *Body Life*.

Wrzesień 2004:

8. Nawiązanie współpracy, z inicjatywy **Tadeusza Owczarskiego**, z **prof. Dylewiczem** w sprawie programu rehabilitacji kardiologicznej pacjentów szpitala rehabilitacyjnego w Kiekrzu/Poznania.

Październik 2004:

9. Z inicjatywy **Małgorzaty Figurskiej** – klub fitness Mazowiecka13 – odbywa się **inauguracja NW w Polsce** - duża impreza w Szczecinie, na Gubałówce Szczecińskiej, w której wzięło udział 200 osób - z inicjatywy **Anny Balik**, zaszczylił nas swoją obecnością **Bogusław Gierajewski** – trener lekkoatletyki i 2-krotny olimpijczyk.
10. Udział w 3 Kongresie Fitness i Targach Bodylife w Warszawie. Obie imprezy z naszym udziałem były relacjonowane w **telewizji: TVP 3, Teleekspresie, Telepłotkach, Od niedzieli do niedzieli, PTV3 Szczecin, TV GRYF i Panorامية**, ukazały się artykuły w prasie szczecińskiej.
11. **Piotr Kowalski** nawiązuje współpracę międzynarodową, na **Konwencji INWA w Austrii**, z 30 Master Trainers z 15 krajów, otrzymując tytuł **National Coach**.

Listopad 2004:

12. Program telewizyjny dla *TVN STYLE* o Nordic Walking.
13. **Drugi kurs instruktorski** w Wierzbie na Mazurach.

Grudzień 2004:

14. **Trzeci kurs instruktorski** w Hotelu SPA DR ERIS w Krynicy Górskiej.
15. Reportaż dla TVN 24 ze spaceru NW grupy naszych instruktorów.
16. Występ telewizyjny grupy instruktorów o Nordic Walking w TVP1 dla programu *Kawa czy Herbata?*
17. Z inicjatywy **Małgorzaty Figurskiej** – klub fitness Mazowiecka13 – odbywa się inauguracja sezonu zimowego Nordic Walking na Gubałowie Szczecińskiej.

Styczeń 2005:

18. **Piotr Kowalski** pisze pierwszy duży artykuł promujący Nordic Walking, działalność Exel oraz INWA w Polsce, oraz przeprowadza wywiad z **Sirpą Arvonem** dla magazynu *Body Life*.

Luty 2005:

19. **Czwarty kurs instruktorski** w Hotelu Senator w Dźwirzynie/Kołobrzegu.
20. Z inicjatywy **Tadeusza Owczarskiego Chris Griffin i Piotr Kowalski** uczestniczą w Ustroniu Górskim w **Symposium Naukowym** na temat **Rehabilitacji Kardiologicznej**, promując Nordic Walking w gronie lekarzy i rehabilitantów. Podczas sympozjum zaprezentowano **wyniki pierwszych w Polsce badań naukowych dotyczących rehabilitacji kardiologicznej poprzez Nordic Walking!**
21. Udział w Targach Sport i Rekreacja 2005 w Warszawie – wykład i pokazy Nordic Walking w PKiN, spotkanie z **Robertem Korzeniowskim** w sprawie wspólnego promowania Nordic Walking w Polsce.

Marzec 2005:

22. Instruktorzy INWA wprowadzają **programy zdrowotne** z Nordic Walking jako oferta dla klientów hoteli SPA Eris w Krynicy Górskiej, i Hotelu Senator w Dźwirzynie/Kołobrzegu.

Kwiecień 2005

23. **Piąty kurs instruktorski** w Jansówce
24. **Ala Matuszkowiak, Piotr Wróblewski i Piotr Kowalski** organizują na WAT w Warszawie, Warsztaty metodyczne dla nauczycieli WF, AWF z Nordic Walking
25. Spotkanie w Warszawie z firmą Exel, Walker, XXL Media w sprawie planu działań promocyjno-dystrybucyjnych

Maj 2005

26. **Szósty kurs instruktorski** w Porążynie.
27. **Siódmy kurs instruktorski** w Jansówce.
28. Pierwsze spotkanie z liderem First Nordic Walking Foundation, Katarzyną Krzyżanowską, w Poznaniu w celu nawiązania współpracy obu grup promujących Nordic Walking w Polsce.

Czerwiec 2005

29. **Piotr Kowalski** prowadzi **pierwszy w historii Estonii kurs instruktorów INWA**.
30. **Małgosia Figurska** organizuje **Nordic Walking Piknik Familijny** w Szczecinie – *Marsz Gryfa Szczecińskiego z kijkami*. Pierwszy raz pokazano kijki Exel-junior dla małych dzieci.
31. **Ala Matuszkowiak i Piotr Wróblewski** prowadzą promocję Nordic Walking w Centrum Olimpijskim w Warszawie - **Kongres Naukowy i Konferencja naukowo-szkoleniowa z okazji Jubileuszu XX-lecia czasopisma „Medycyna Sportowa”, pod hasłem „Sport i aktywność ruchowa dzieci i młodzieży”**
32. Spotkanie w Warszawie z firmą Exel, Walker i Interplastic- nawiązanie współpracy z portalami internetowymi **Sportbiznes.pl** oraz **Aktivpro.pl**
33. Z inicjatywy firmy Walker by Robert Korzeniowski: **Pierwsze wspólna praca na planie filmowym przedstawicieli dwóch organizacji** – film dla TV Polsat (Zdrowie i Uroda) na temat Nordic Walking.
34. Spotkanie w Trójmieście przedstawicieli dwóch organizacji Nordic Walking, **Kasi Krzyżanowskiej i Piotra Kowalskiego**, firmy Interplastic, Walker w celu nawiązania współpracy.
35. **Historyczne, przełomowe dla rozwoju masowego ruchu Nordic Walking w Polsce, spotkanie przedstawicieli obu organizacji w Jansówce zakończone zjednoczeniem obu grup w jedną organizację, która stworzy polski program Nordic Walking, i będzie promować Nordic Walking pod szyldem Fundacji.**

Lipiec 2005

35. Wywiad **Piotra Kowalskiego** dla magazynu *Moda na Zdrowie*.
36. **Ósmy kurs instruktorski** w Jansówce.

Sierpień 2005

37. Plener zdjęciowy dla magazynu *Men's Health* we Wrocławiu: **Anna Gett, Piotr Kowalski**
38. Plener zdjęciowy dla magazynu *Men's Health* w Warszawie: **Piotr Kowalski i Robert Korzeniowski**
39. Artykuł dla *Men's Health* o Nordic Walking: **Piotr Kowalski, Marek Dudziński**
40. **Dziewiąty kurs instruktorski** w Warszawie dla pierwszego doktora nauk medycznych w gronie instruktorów.
41. Promowanie Nordic Walking podczas Drużynowych Mistrzostw Polski w Krakowie: **Piotr Kowalski i firma Walker by Robert Korzeniowski**

Wrzesień 2005

42. Udział instruktorów INWA w imprezie Roberta Korzeniowskiego „**Na Rynek Marsz**” w Krakowie: **Alina Matuszkowiak, Małgorzata Goły, Anna Gett, Tomasz Adamczyk**.
43. Udział **Piotra Kowalskiego** w Międzynarodowej Konwencji INWA w Słowenii – referat na temat rozwoju Nordic Walking w Polsce - dokonania grupy instruktorów INWA w Polsce.

44. Udział instruktorów INWA w **ECCO Walkathon** w Warszawie
45. **Piotr Kowalski** szkoli 30 chińskich instruktorów w Pekinie.
46. **Małgosia Goly** i **Tomasz Adamczak** promują Nordic Walking podczas półmaratonu 4.energy.pl w Katowicach.
47. Piotr Kowalski nawiązuje współpracę z Fundacją Rafa w celu powołania Fundacji Aktywni i promowania Nordic Walking.
- Październik 2005
48. **Magda Bulanowska** i **Piotr Kowalski** prowadzi kursy Nordic Walking podczas Konwencji Open-Mind w COS Cetniewo.
- Listopad 2005
48. **Piotr Kowalski, we współpracy z Fundacją Aktywni**, promuje Nordic Walking podczas Targów Prywatnych Szkół OFON w Warszawie.
- Grudzień 2005
49. **Piotr Kowalski** prowadzi pierwszy kurs instruktorski w Izraelu, inaugurując Nordic Walking w tym państwie.
- Luty 2006
50. **Magda Bulanowska** i **Alina Matuszkowiak**, **Katarzyna Pastok**, **Magda Bytomska**, **Tomasz Winiarek**, **Jerzy Sobol** i **Piotr Kowalski** biorą udział w I Konwencji Nordic Walking Polska w Warszawie.
51. **10 kurs instruktorski** w Jansówce.
52. Inauguracja Nordic Walking w Lesznie – **Gosia Dłużyńska**, **Bernard Wieczorek** i **Piotr Kowalski**.
53. **Piotr Kowalski** zaproszony do programu TVP2 – „Pytanie na śniadanie” – temat Nordic Walking i Gymstick.
- Marzec 2006
54. **Magda Bulanowska**, **Alina Matuszkowiak**, **Tomasz Winiarek** oraz **Piotr Kowalski** uczestniczą w Targach Sport i Rekreacja w Warszawie promując Nordic Walking Polska i Fundację Aktywni.
55. Komisja Nordic Walking Polska rozwiązuje współpracę z **Piotrem Kowalskim**, który nie wyraża zgody na rezygnację ze współpracy z INWA/EXEL na rzecz szkoleń instruktorskich NW Polska, które pozostawały w sprzeczności z INWA/EXEL!
56. **11 kurs instruktorski** w hotelu Dr Eris na Wzgórzach Dylewskich.
57. Spotkanie inicjatywne grupy założycielskiej **Polskiej Federacji Nordic Walking** – Hotel Sobieski w Warszawie – **Tadeusz Owczarski**, **Piotr Wróblewski**, **Piotr Kowalski**, przedstawiciele dystrybutora **Exel** oraz **SZS**.
58. **12 kurs instruktorski** w Jansówce.
- Kwiecień 2006
59. **13 kurs instruktorski** w Jansówce.
60. **Małgosia Dłużewska**, **Bernard Wieczorek** i **Piotr Kowalski** promują Nordic Walking podczas inauguracji sezonu Stowarzyszenia Niepełnosprawni Normalna Sprawa – Nordic Walking w połączeniu ze spływem kajakowym na Warcie.
61. **Magda Bulanowska**, **Marcin Wroński** i **Piotr Kowalski** promują Nordic Walking w TVP1 w programie „Kawa czy Herbata”.
- Maj 2006
62. II Lubuski Maraton Fitness w Świebodzinie, promocja Nordic Walking z udziałem **Małgosi** i **Jarosława Aszakiewicza**, **Marcina Wrońskiego**, **Grzegorza Laszczyka**, **Piotra Kowalskiego** oraz uczestniczek kursu Instruktorskiego, **Małgosi Grzywacz**, **Anny Krąkowskiej** i **Magdy Kubień**.
63. Rajd po Górach Świętokrzyskich w ramach Zlotu TKKF – promocja Nordic Walking i firmy INTERPLASTIC z udziałem **Piotra Kowalskiego**.
62. **Tadeusz Owczarski** promuje Nordic Walking na SGH w Warszawie.
63. **Piotr Wróblewski** promuje Nordic Walking na AWF w Warszawie oraz rozszerza program ‘Spacer po Zdrowie z NW po Bemowie’ w Warszawie.
64. **14 kurs instruktorski** w Jansówce i Świebodzinie.
65. **Marcin Wroński** i **Grzegorz Laszczyk** promują Nordic Walking we Wrocławiu.
- Czerwiec 2006
66. Firma **Interplastic** promuje Nordic Walking w Zamościu na imprezie TKKF.
67. **Piotr Kowalski** prowadzi pierwszy kurs trenerski INWA National Coach w Hiszpanii.
68. Firma **REHASPORT** zaprasza **Piotra Kowalskiego** i **Bernarda Wieczorka** na promocję Nordic Walking nad Jeziorem Maltańskim w Poznaniu – wywiad i film dla WTK TV Poznań.
69. **Małgosia Wisterowicz-Grzywacz** promuje Nordic Walking na imprezie w Słupsku.
70. **15 kurs instruktorski** w Pałacu w Mierzęcinie.
71. **Małgosia Wisterowicz-Grzywacz**, **Marcin Wroński** i firma **Interplastic** promują Nordic Walking w Sopocie.
72. **16 kurs instruktorski** w Szczecinie.

Piotr Kowalski
INWA Coach
www.nordicwalk.pl