

Nazywam się Piotr Kowalski, z wykształcenia jestem fizjoterapeutą (AWF Poznań) i anglistą (NKJO i Filologia Angielska podyplomowo, UAM Poznań).

Całe swoje życie zawodowe poświęciłem sportowi, edukacji językowej i związanymi z nią projektami międzynarodowymi, a ostatnio zajmuję się także problematyką dotyczącą promocji szeroko rozumianego wellness. Posiadam międzynarodowe kwalifikacje instruktorskie i trenerskie w Zapasach, Nordic Walking, Gymstick, Exerstriding, prowadzę działalność gospodarczą we własnej firmie, powołałem Polską Szkołę Nordic Walking&Wellness i zajmuję się m.in. szkoleniami instruktorskimi, kursami dla entuzjastów rekreacji ruchowej, dystrybucją sprzętu sportowego, kursami językowymi, oraz tłumaczeniami: prowadziłem współpracę z organizacją Pracodawcy RP w Warszawie.

Najistotniejszym dla mnie etapem w moim życiu zawodowym (i nie tylko), oprócz pracy w edukacyjnym, międzynarodowym Projekcie Tempus (Anglia, Holandia USA) i językowo-sportowym (współpraca z British Tomiki Aikido Association oraz British Basketball Camps), był okres 2003-2008 kiedy zająłem się wprowadzeniem do Polski najbardziej prozdrowotnej aktywności ruchowej, dziś coraz modniejszej wśród Polaków, a mianowicie Nordic Walking. Jestem pierwszym Polakiem, który skontaktował się z International Nordic Walking Association w Finlandii, ojczyźnie Nordic Walking, i który w wyniku długiej korespondencji i komunikacji z Finami został przez nich wybrany i zaproszony na międzynarodowy kurs instruktorski i trenerski do Kopenhagi, następnie, doszkalając się na konwencjach w Austrii, Słowenii, Polsce i Finlandii, poprowadził pierwsze w Polsce szkolenia instruktorskie, jako INWA National Coach for Poland i poznał wszystkich najważniejszych trenerów i pionierów Nordic Walking na świecie.

W latach 2004-2008 wyszkoliłem 400 instruktorów w Polsce (w tym pracowników akademickich w AWF Wrocław, AWF Gdańsk, AWF Poznań, AWF Białą Podlaska), zatrudnionych w renomowanych hotelach SPA, sanatoriach, centrach rehabilitacyjnych i klubach fitness (m.in. hotele SPA ERIS, Senator Kołobrzeg, Haffner Sopot, SPA Vine Resort Głębozec, Klinika Zdrowia i Sanatorium Pod Tężniami Ciechocinek, SPA Villa Park Ciechocinek i wiele innych) i rozpocząłem promocję Nordic Walking zarówno w mediach jak i poprzez działalność wspomagającą. To, co dziś nazywamy w Polsce ruchem Nordic Walking jest w dużym stopniu realizowane, albo przez moich instruktorów i instytucje przez nich powołane (Nordic Walking Polska przy Fundacji Aktywni, Polska Federacja Nordic Walking przy AWF Gdańsk), albo przez osoby, które miały ze mną styczność i korzystały z mojej pomocy.

W latach 2005-2007 inaugurowałem Nordic Walking w kilku krajach, prowadząc pierwsze kursy instruktorskie w Estonii, Izraelu, drugi kurs w Chinach (Pekin) oraz pierwsze szkolenie trenerskie w Hiszpanii, promowałem także Nordic Walking w Chicago, Filadelfii i Nowym Jorku. Współpracę z INWA zakończyłem w 2008 roku, i właśnie wtedy zaczyna się moja działalność w Warszawie, rodzinnym mieście, do którego wróciłem po wielu latach mieszkania w Wielkopolsce. W roku, 2009 jako przedstawiciel koncepcji Nature.Fitness.Park™ na Polskę, zrealizowałem pierwszy w Polsce NFPark Chalin/Sierakowa.

Przenosząc się w 2008 roku z Wielkopolski do Warszawy, miejsca mojego urodzenia, postanowiłem zaopiekować się chorą na nowotwór piersi Katarzyną Wotą i jej dwiema córkami - Pauliną i Patrycją - stwarzając im rodzinę, jakiej nigdy nie zaznały, umożliwiając, dzięki swojemu zaangażowaniu i postawie przyjaciół, edukację w prywatnej szkole Pro

Futuro. Zająłem się także działalnością zawodową między innymi w dziedzinie promocji zdrowia poprzez Nordic Walking, także wśród amatek zrzeszonych w Stowarzyszeniu „Amazonki” Warszawa Centrum, gdzie Katarzyna Wota i ja prowadziliśmy wolontaryjnie treningi Nordic Walking z pacjentkami Centrum Onkologii, a także z dziećmi i rodzicami Zespołu Szkół Pro Futuro w Warszawie, nie wspominając wielu innych działań ogólnopolskich, w tym akcji medialnych w TVP i telewizjach prywatnych. Prowadziliśmy wspólnie obóz wellness w Tleniu, Bory Tucholskie, dla czytelniczek „Twojego Stylu”, propagujący zdrowe odżywianie w oparciu o program kontroli zdrowia Herbalife International oraz mój autorski trening Nordic Walking dla grupy wybranych czytelniczek magazynu „Twój Styl”.

W lipcu 2010 r. poraziła nas diagnoza lekarska o przerzutach w chorobie nowotworowej do kości Katarzyny Wota. Nie szczędziłem środków własnych i przyjaciół naszej rodziny, by ratować życie Kasi, sięgając po także niekonwencjonalne metody leczenia oraz leki z zagranicy. W pomoc dla nas zaangażowali się moi przyjaciele, instruktorzy i ludzie dobrej woli oraz organizacje publiczne. Wtedy też, ratując Kasię w ten niekonwencjonalny sposób bardzo mocno zaangażowałem się wraz z Nią w treningi oddechowe i mentalne, oraz asany indyjskiego systemu Ayurveda oraz poznałem osobiście Sri Sri Ravi Shankara podczas jego wizyty w Polsce, a przede wszystkim zauroczyłem się działalnością Fundacji Art of Living, biorąc udział w 2 szkoleniach 1 stopnia wtajemniczenia Ayurveda.

Niestety straciliśmy Kasię Wota 22 marca 2011 r. Nie pozostało mi nic innego, jak nadal opiekować się całą rodziną i próbować wznović swoją z konieczności zawieszoną na prawie 3 lata działalność, jednocześnie powoli dźwigając się z ogromnych kłopotów związanych z prawie 9-miesięcznym okresem intensywnego leczenia śp. Katarzyny Wota. Gdyby nie wsparcie ze strony mojej rodziny, także najbliższych przyjaciół i paru ludzi dobrej woli, cały wysiłek włożony w wychowywanie dziewczynek i ich edukację poszedłby na marne wraz z koniecznością ich powrotu do dramatycznych realiów życiowych, z których udało mi się je "wyrwać" 6 lat temu. Niestety nadal nie udało mi się zrealizować największego marzenia śp. Kasi, a mianowicie Centrum Promocji Zdrowia.

Jedną z tych osób, które zrozumiały mnie i zaprzyjaźniły się w szczególności i bardzo osobisty sposób jest Amerykanin, Tom Rutlin, twórca Exerstriding Method Nordic Walking, wspaniała osobowość i człowiek z największym na świecie doświadczeniem (25 lat działalności) w dziedzinie tych aktywności ruchowych, które można by określić mianem "pole walking", raczej niż tylko Nordic Walking (więcej informacji na ten temat na mojej www.nordicwalk.pl). Tom Rutlin stracił swoją asystentkę (w podobnych okolicznościach jak ja moją partnerkę), którą zmusił do uprawiania Exerstriding po to, aby pomóc jej w walce z rakiem piersi, i mimo, że w końcu przegrała, to dzięki niej i jej zaangażowaniu powstał projekt nazwany jej imieniem i nazwiskiem (Suey Starczynski's Prevention Project). Tom zaproponował mi stworzenie podobnego projektu w Polsce, a przede wszystkim "rozkochał" w Exerstriding, który uprawiam już 2 lata. We wrześniu 2012 roku, w ramach współpracy z Pracodawcy RP, promowałem Exerstriding podczas imprezy Zabierz Serce Na Spacer, a w zeszłym roku poprowadziłem pierwsze szkolenia dla klientów biznesowych. Tom Rutlin przedstawił mnie podczas licznych konferencji Skype kilku pionierom i trenerom Nordic Walking i Exerstriding na świecie, z którymi stworzyliśmy załączki World Nordic Walking Alliance i wreszcie zaproponował oficjalne wprowadzenie Exerstriding Method Nordic Walking do Polski.