

Liebe Nordic Walkerinnen und Nordic Walker!

Seit Beginn der Corona Pandemie haben sich viele Menschen weniger bewegt und dadurch zugenommen. Laut einer Studie der TU München bewegten sich etwas mehr als der Hälfte der Befragten seit der Corona Pandemie weniger.

Das betrifft vor allem die Altersgruppe der 18 bis 50-jährigen. Andere Studien weisen auf den eklatanten Bewegungsmangel von Kindern Jugendlichen während der Pandemie hin. Streichung des Turnunterrichtes, Homeschooling,

der Wegfall des Schulweges und der sozialen Kontakte in Vereinen führen seiner nachhaltigen Veränderung des Bewegung Verhaltens der Kinder. Umso wichtiger wäre es, jetzt wo sich ein Exit Szenario aus der Pandemie langsam abzeichnet die Bewegung im Freien und in der Natur wieder in den Vordergrund zu stellen.

Nordic Walking als Ganzjahresbewegung ist hierfür viele der optimale Einstieg wie den in ein sanftes

Bewegungstraining zukommen. Für euch als Nordic Walking Instruktoren und Instruktoren

bietet sich eine tolle Chance Bekannte Freunde und Mitmenschen zu motivieren in einer Nordic Walking Gruppe mitzumachen. Nicht nur die positiven körperlichen Effekte des Nordic Walkings sondern auch die psychischen und sozialen Auswirkungen auf den Menschen sind ein großer Vorteil unseres Sportes.

Aus diesem Grund rufen wir euch auf das Nordic Walking wieder verstärkt unter die Leute zu bringen und damit nicht nur zur Gesundheit der Bevölkerung einen großen Dienst zu erbringen sondern auch zur sozialen Gesundung der Gesellschaft eine wertvolle Hilfe zu leisten.

Mag. Markus Förmer  
Mastertrainer

Prof. (FH) Mag. Dr. Erwin Gollner  
Mastertrainer

Gabriele Gollner-Ried  
NWO-Büro



### ***Themen des Newsletters***

- ✓ Mitgliedschaft 2022
- ✓ News von Leki
- ✓ Aus –und Weiterbildung
- ✓ Veranstaltungen 2022



### ***Mitgliedschaft 2022***

#### ***Mitgliederinfo***

Trotz Corona Pandemie ist die Mitgliederanzahl fast gleichgeblieben! DANKE Für Ihre Treue bei der Nordic Walking Organisation und die uns mit dem jährlichen Mitgliedsbeitrag von 38.- Euro weiterhin unterstützen. Die Nordic Walking Organisation wurde 2003 gegründet und kann auf 19 Jahre Engagement und eine der größten Gesundheitsbewegungen stolz sein. Mitgetragen wurde die Nordic Walking Entwicklung von jedem einzelnen NWO- Instructor der die Idee der Gesundheitsbewegung mit Begeisterung vermittelt hat.

Wir wünschen allen unseren NW Unterstützerinnen und Unterstützer eine Gute und erlebnisreiche Saison!

### ***Nützen auch Sie die Vorteile einer Mitgliedschaft 2022***

- \* Vergünstigungen bei Fortbildungsveranstaltungen
- \* Rabatte und Vergünstigungen bei Partnern der NWO
- \* Haftpflichtversicherung für die Betreuung von Gruppen
- \* Laufende Information über neueste Innovationen

***Um unser Mitglieder-Newslettersystem immer auf dem aktuellen E-Mail stand zu halten bitten wir um Kontrolle ihrer aktuellen E-Mail Adresse, Telefonnummer und Adresse.***



**LEKI**

**Produkthighlights**

**Smart Pacemaker 65025501**



Du powerst dich gerne beim Nordic Walking aus? Dann ist der Pacemaker Lite dein idealer Sparringspartner. Der leichte, einteilige Stock aus 85 % Carbon ist wie gemacht für schnelles Walken. Der Zwei-Komponenten Kork Griff sorgt in Kombination mit Trigger Shark 2.0 und einer atmungsaktiven Mesh Strap für nahtlose Verbindung zum Stock. Blitzschnell lässt sich die Schlaufe vom Griff lösen. Die Speed Tip aus gehärtetem Metall ist für punktgenauen Stockeinsatz leicht vorgeneigt.

**Flash Carbon 65025601**



Der Flash Carbon ist dein Turbo. Mit weniger als 170 Gramm ist er so leicht, dass man ihn beim Schwingen fast vergisst. Der 2-Komponenten Korkgriff mit Trigger Shark 2.0 System zum schnellen Befestigen und Lösen vom Griff ermöglicht einen optimalen Stockeinsatz. Die Schlaufe ist anatomisch geschnitten und sorgt mit individueller Einstellung für höchsten Tragekomfort. Die Speed Tip bringt die nötige Kraftübertragung auf jedem Untergrund.

**LEKI**

### **Silent Spike Pad 882320103**

Perfekte Ergänzung zur Flexspitze. Sehr guter Halt durch eingearbeitete Hartmetallstifte speziell im Winter. Geräuscharmer Stockeinsatz. Langlebig dank vulkanisiertem Material.



### **Smart Supreme 6492542**



Du bist ein Allrounder und möchtest beim Nordic Walking flexibel sein? Der Smart Supreme macht alles mit. Mit der Smart Tip 2.0 kannst du blitzschnell zwischen Gummipuffer oder einer ausfahrbaren Hartmetall Spitze wechseln, ohne den Gummipuffer vom Stock abzumontieren. Dank Speed Lock 2.0 Verstellsystem lässt sich der zweiteilige Stock blitzschnell individuell einstellen. Der Naturkork Griff mit der Shark Active Strap liegt angenehm in der Hand. Das Trigger Shark 2.0 System bietet dir durch schnelles Lösen der Schlaufe ein enormes Plus an Komfort und Sicherheit.

## Leki Nordic Walking Organisation



Als Mitglied in der Nordic Walking Organisation bekommt ihr einen Rabatt auf 2 Paar LEKI-Nordic Walking Stöcke eurer Wahl!

**- 25 %**

**GUTSCHEINCODE: LEKI\_AT\_hlet25%**

einlösbar auf [www.leki.at](http://www.leki.at) oder beim Sportfachhandel ihrer Wahl

Da jeder von Euch seine eignen Vorstellungen von geeignetem Material hat, lassen wir es offen welchen Artikel ihr bestellt. Händler mit LEKI Nordic Walking Center überzeugen durch eine große Auswahl an passenden Stöcken und Handschuhen sowie kompetenten Service rund um das Thema Nordic Walking. Wir wünschen euch weiterhin eine gute und verletzungsfreie Saison!

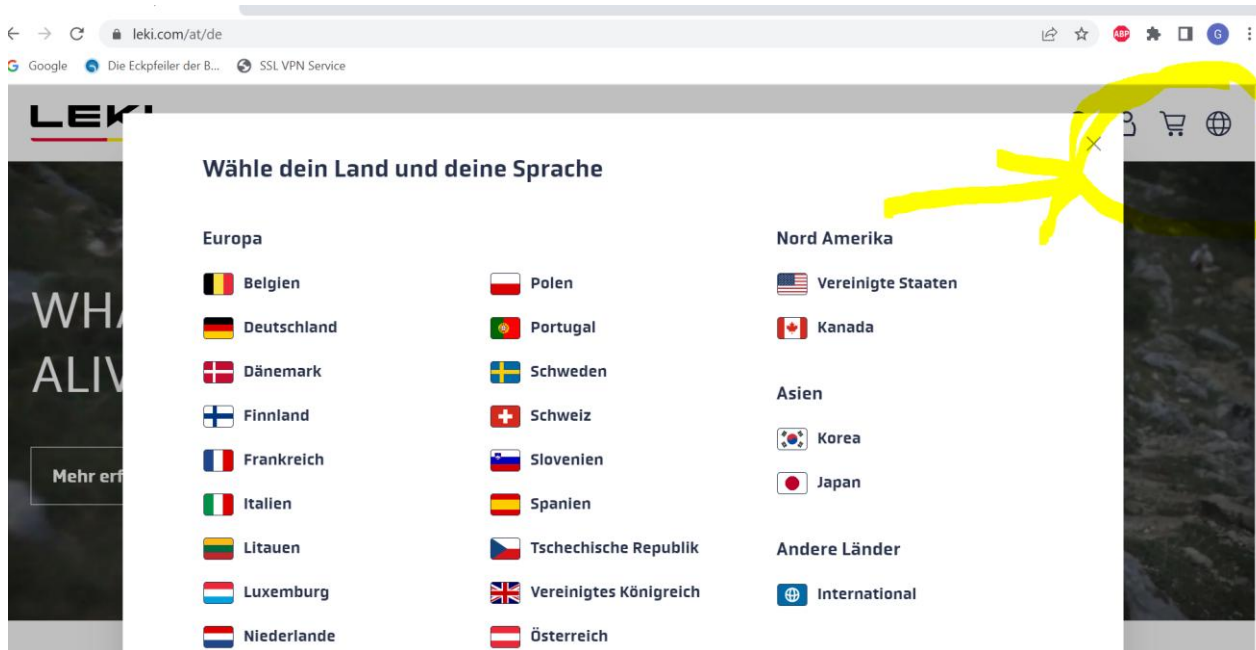
Euer Leki Team Österreich



Weiteres dürfen wir Euch weiter Info zur Online Bestellungen und Gutscheineinlösung weiterleiten:

Bitte beachtet:

SEHR WICHTIG bei der Eingabe des Gutscheines ist, dass Ihr zuerst die **Weltkugel** rechts oben auf Österreich umstellt.



### **Aus- und Fortbildungsangebot 2022**

Mag. Dr. Erwin Gollner hier: <http://www.bad.tatzmannsdorf.at/bewegung-sport/lauf-walkingarena/>

Mag. Markus Förmer hier: <https://www.nordicacademy.at/veranstaltungen/>

### **Nordic Walking Veranstaltungen 2022**

#### **Lauf und Walking Erlebniss Dellach**

##### **15.05. 2022**

Am Sonntag, dem 15. Mai 2022 ist es wieder soweit - das "Lauf & Walkerlebnis" geht in die nächste Runde. Flankiert von den Gailtaler Alpen im Norden und den Karnischen Alpen im Süden, können Sportbegeisterte und Besucher auf den gesamten Lauf- und Walkingstrecken in Dellach die einzigartige Landschaft des oberen Gailtales genießen. Ein großartiges Rahmenprogramm macht diese Veranstaltung zu einem wirklichen Laufevent für Groß und Klein.

**Anmeldung unter:** <http://laufevent.dellach.at/Lauf-Walking-Erlebnis.741.0.html>

#### **9.burgenländische Frauenlauf in Mattersburg**

##### **12. Juni 2022**

Bewegung ist der Schlüssel zu einem gesunden, ausgeglichenen Leben und wirkt sich positiv auf viele Lebensbereiche aus. Ich möchte alle Mädchen und Frauen einladen, am burgenländischen Frauenlauf teilzunehmen. Im Mittelpunkt stehen Spaß und die Freude an der gemeinsamen Bewegung.

**Anmeldung unter:** <https://my.raceresult.com/192300/>

**Infos:** [www.frauenlaufburgenland.at](http://www.frauenlaufburgenland.at)

#### **Mozart 100**

##### **18.06.2022**

Der mozart 100® führt die Teilnehmer vom Mozartplatz in Salzburg durch die Vielfalt und Schönheit des Salzburgerlands, die ein einzigartiges und unvergessliches Lauf und Walking Erlebnis garantieren.

**Anmeldung unter:** <https://www.mozart100.com/bewerbe/>



### **Montafon Arlberg Marathon in Vorarlberg**

**25.07.2022**

Disziplinen Marathon, Marsch, Speed Hiking und Panoramalauf,

**Anmeldung unter:** <http://www.montafon-arlberg-marathon.com/>

### **Erzberglauf und Nordic Walking**

**16.08-23.08.2022 (Eisenerz)**

Einmal im Jahr öffnet der Erzberg seine Pforten exklusiv für Läufer\* Nordic Walkerinnen und mutiert zur gigantischen Sportarena! An zwei aufeinanderfolgenden Wochenenden im Juli kommen über 6.000 Abenteuerinnen und Abenteuer mit unterschiedlichsten sportlichen Vorlieben zusammen, um in dieser einzigartigen Freiluftsport-Arena inmitten eines aktiven Bergbaus ihren Körper und Geist auf eine besondere Probe zu stellen.

**Anmeldung unter:** <https://www.erzbergsport.at/>

### **Wachamarathon –Nordic Walking Halbmarathon**

**25.09.2022 (Wachau)**

Wir freuen uns, dich heuer wieder zum bereits 23. WACHAUmarathon begrüßen zu dürfen. Hier findest du alle wichtigen Informationen zu Lauf und Streckenführung des Halbmarathons. Außerdem hast du die Möglichkeit, die Führung der Strecke herunterzuladen und auf deiner Laufuhr zu speichern – kurzum, die perfekte Vorbereitung!

**Anmeldung unter:** <https://www.wachamarathon.com/>

**Sie planen ein Nordic Walking Event oder wissen wo eines stattfindet!  
Wir freuen uns wenn Sie uns Ihre Veranstaltung schicken!**

