

## WEIHNACHTEN

Ich wünsche dir zur Weihnachtszeit  
viel Kerzenlicht und Heiterkeit.  
Und dass der Schein der Zeit  
erwache aus der Dunkelheit.  
Lichterglanz und süßer Duft  
liegen leicht in dieser Luft.  
Leg dein eignes Reich in diese Welt  
Sie braucht es - gerade in dieser Zeit.  
(© Monika Minder)



### **Liebe Nordic WalkerInnen!**

Das Coronavirus rüttelt unser aller Alltagsleben kräftig durcheinander. Wenn auch der Lockdown ein ebenso wichtiges, wie notwendiges Mittel gegen die weitere Ausbreitung darstellt, schränkt dies doch auch unsere Bewegungsfreiheit ein. Aber noch immer können wir nach draußen und sollten dies unbedingt tun. Denn neben dem allgemein bekannten gesundheitlichen Nutzen von Bewegung und Sport wissen wir, dass moderate körperliche Aktivität ein hervorragendes Rezept darstellt, um das Immunsystem positiv zu beeinflussen. Also was liegt näher als die Nordic Walking Stöcke zu aktivieren und dem Wetter mit guter Bekleidung zu trotzen. Diejenigen unter euch, die Nordic Walking im Winter praktizieren wissen ja welche gesundheitlichen Vorteile sich durch die Bewegung im Freien auf tun. Nehmt Freunde und Bekannte mit in das NW-Training und versucht die sie von den vielen körperlichen und psychischen Vorteilen des Nordic Walking zu überzeugen. Auch wenn das Jahr 2020 mit einigen Herausforderungen versehen war, der Bewegungsfreude der Österreicher\*innen im Freien hat es einen wichtigen Impuls gegeben. Langfristig gesehen wird der Nordic Walking Virus stärker sein als uns ein Virus zur Bewegungslosigkeit zwingt.

In diesem Sinne wünschen wir euch einen bewegten Übergang in das neue Jahr und bleibt in Bewegung und gesund

Das Team der NWO bedankt sich bei euch für die Unterstützung des Verbandes, wir wünschen euch ein gesegnetes und friedvolles Weihnachtsfest und für das kommende Jahr viele aufbauende Erlebnisse beim Nordic Walken.

Mag. Markus Förmer  
Mastertrainer

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

Gabriele Gollner-Ried  
NWO-Büro



### *Themen des Newsletters*

- ✓ News von Leki
- ✓ Aus –und Weiterbildung
- ✓ Aktuelle Termine 2021

### LEKI

### Produkthighlights Winter 2020

#### **Flash Carbon 6432560**



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.

#### **Silent Spike Pad 882320103**

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



## Smart Pacemaker 65025501



### Volle Kraft voraus für Nordic Walker

Direkte Kraftübertragung, sicheren Grip und höchsten Komfort garantiert dieser Nordic Walking Stock von LEKI. Er ist in den Längen von 100 bis 130cm in 5cm Schritten erhältlich. Mit einem Carbonanteil von 85% wird er höchsten Qualitätsansprüchen gerecht. Der Top-Stock verfügt über eine leichte Speed Tip für dynamisches Fortkommen auf natürlichen Böden. Das abnehmbare Power Grip Pad bietet sicheren Halt auf Asphalt. Eine perfekte Verbindung zwischen Hand und Stock garantiert die neu konstruierte Schlaufe Shark Frame Strap aus atmungsaktivem Mesh. Die mit dieser Weiterentwicklung des Trigger Shark Systems noch einmal optimierte Schlaufe bietet eine breite Auflagefläche, umschließt die Hand sicher und gewährleistet eine höchst effektive Kraftübertragung.

## 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: NWOAT25**

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.

Alle LEKI Nordic Walking Center sind mit dem LEKI-NWC Logo markiert.

Wir wünschen euch weiterhin eine gute und verletzungsfreie Saison!

Euer Leki Team Österreich



**Fresh up! 2021**

**Refresher Fortbildung für Nordic Walking Instructoren und Trainer!**

Deine letzte Nordic Walking Ausbildung ist schon länger her? Du willst deine Eigentechnik optimieren, den neuesten Stand der Nordic Walking Technik erhalten, neuen Schwung in deine Einheiten bringen und neue Innovationen rund um Nordic Walking erhalten.

**Wann: 24.04.2021, Bad Tatzmannsdorf mit Mag. Dr. Erwin Gollner**

**Inhalte:**

- Neue Technik Entwicklungen
- Analyse
- Überprüfung
- Optimierung
- Methodische Übungsreihen zur Vermeidung der häufigsten NW-Technik Fehler
- Neue Technikübungen



**Ziel:**

Verbesserung des Eigenkönnens, gezielte Korrekturen zur NW Technik durchführen können. Neue Technikübungen kennenlernen. Sicher Nordic Walking Gruppen und Einzeltraining durchführen.

**Kosten:**

**100 EUR** für NWO-Mitglieder

**Anmeldung und Info unter [info@nwo.at](mailto:info@nwo.at)**



### **Aus- und Fortbildungsangebot 2021**

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

Mag. Markus Förmer hier: <http://www.nordicacademy.at/ausbildungstermine.html>

### **Termine 2021**

### **Für Sie zusammengestellt – Nordic Walking Veranstaltungen 2021**

Das Coronavirus hat auch große Auswirkungen auf alle Sportveranstaltungen. Um die weitere Ausbreitung des COVID-19 einzudämmen werden immer Veranstaltungen abgesagt bzw. auf einen späteren Termin verschoben. Anbei dürfen wir Euch den Link zur jeweiligen Veranstaltung mitschicken um über aktuelle Termine informiert zu sein.

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

**21.05.2021**

<https://laufevent.dellach.at/Lauf-Walking-Erlebnis.741.0.html>

#### **Burgenländische Frauenlauf in Bad Tatzmannsdorf**

<https://www.frauenlaufburgenland.at/startseite.html>

#### **Mozart 100**

**19.06.2021**

<https://www.mozart100.com/>

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



**03.06.2021**

<https://www.montafon.at/montafon-arlberg-marathon/de>

### **Erzberglauf und Nordic Walking**

**24.07.2020 (Eisenerz)**

[Erzberg Walk | KRONE Erzberg Adventure Days \(erzbergsport.at\)](#)

### **Wachamarathon – Lauf und Nordic Walking Halbmarathon**

**18.09. / 19.09.2021 (Wachau)**

<http://www.wachamarathon.com/>

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

