

Liebe Nordic Walkerinnen & Nordic Walker,

Der Frühling - Startschuss für mehr Bewegung!

Viele Menschen nehmen den Frühling zum Anlass, neuen Schwung in ihr Leben zu bringen und etwas für die Gesundheit zu tun. Die Vorsätze punkto Gesundheit haben natürlich auch mit Bewegung zu tun. Die Meisten wollen mehr an der frischen Luft unternehmen und angesichts des Ausblicks auf den Sommer mehr auf ihre Figur achten. Dem Winterspeck dem Kampf anzusagen bedeutet damit, mehr Sport zu betreiben.

Was bietet sich da besser an als die Nordic Walking Stöcke wieder zu aktivieren. Nutzen Sie den Motivationsschub des Frühlings um wieder mit NW-Gruppen aktiv zu werden. Ein Auffrischkurs oder Erlebnistouren locken auch arrivierte Nordic WalkerInnen wieder hervor. Nehmen Sie mit Ärzten, Physiotherapeuten oder Masseuren Kontakt auf. Auch die Gesundheitsberufe empfehlen gerne das Nordic Walking weiter, wenn Sie wissen wer und wo ein qualitativ anspruchsvolles Nordic Walking angeboten wird.

Viel Spaß beim Frühlingsstart und tun Sie sich selbst und anderen Gutes mit Nordic Walking!

Ihr NWO Team

Mag. Markus Förmer
Mastertrainer

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

Mag. Friedrich Kreuzriegler
Mastertrainer

Gabriele Gollner- Ried
NWO-Büro

Themen des Newsletters

- ✓ **Aktuelle Produktneuigkeiten von Polar, Lowa,**
- ✓ **Leki Gutscheine anfordern**
- ✓ **Nordic Walking Ausbildungen 2015**
- ✓ **Aktuelle Termine Veranstaltungen 2015**



Polar M400: Alles, außer gewöhnlich

Der Polar M400 kombiniert Style, Leistungsfähigkeit und Komfort

Innovation, Zeitgeist und nah an den Bedürfnissen aktiver Menschen. Mit dem Trainingscomputer M400 unterstreicht Polar einmal mehr, wofür der Marktführer steht.

Ob Stadtindianer oder Waldläufer, Fitnesssportler oder Fan jeglicher Outdoor Sportarten – der Polar M400 ist für jeden der perfekte Begleiter. Integriertes GPS und 24/7 Aktivitätstracking ist die perfekte Kombination für Menschen, die die persönliche Herausforderung lieben und sich an den eigenen Bestleistung messen.

All in one

GPS, 24/7 Aktivitätstracking, Trainingstechnologie und Bluetooth Smart Übertragung – der Polar M400 setzt Maßstäbe und Polar steckt darüber hinaus alles in ein ausgesprochen cooles Design. Er passt einfach zu jedem Outfit, ob im Training oder im Alltag.

Und er ist allen Outdoor-Situationen gewachsen, absolut wasserdicht und das große Display ist mit seiner hohen Auflösung bei jedem Wetter perfekt ablesbar. Der Polar M400 begleitet das gesamte Training mit aktuellen Daten und informiert nach Abschluss der Einheit über den erzielten Trainingseffekt – kurz gesagt, er ist der perfekte Trainingspartner.

Der Polar M400, das kleine Kraftpaket

Genaueste Geschwindigkeits-, Distanz- und Höhenmessung sind nur einige der vielen Funktionen. Der Polar M400 weiß darüber hinaus, wann die persönliche Bestmarke erreicht wurde, er signalisiert den Augenblick des persönlichen Rekords und erkennt, wie sich die Laufleistung (RunningIndex, basierend auf Geschwindigkeit und Herzfrequenz) verbessert – er ist der Trainingspartner, der das Beste aus jedem Training und jeder Persönlichkeit herausholt.

Umfassende Informationen zu aktuellen Polar Themen und Aktionen sowie rund um alle Polar Modelle sind unter www.polar.com/at-de oder auf Facebook unter Polar Österreich zu finden.

Der Polar M400 ist zum unverbindlichen Verkaufspreis von €159,95 bzw. um €199,95 inkl. Herzfrequenz-Sensor erhältlich.

Polar M400
Farben: Black,
White
Unverbindliche
Preisempfehlung:
159,95 €



Polar M400HR
Farben: Black,
White
Unverbindliche
Preisempfehlung:
199,95 €

LEKI
www.leki.de

ÜBER POLAR

Polar Electro war seit der Gründung 1977 Wegbereiter für den gesamten Bereich der Herzfrequenz-Messung im Profi- und Breitensport. Mit der über 35-jährigen Erfahrung ist das Unternehmen weltweit führend für

Herzfrequenz-orientierte Trainingstechnologie und bei einfachen Lösungen für Sportler, die ihr Training auf ein höheres Level bringen möchten. Mit Hauptsitz in Oulu Finnland wirkt das Unternehmen in über 80 Ländern, das Vertriebsnetz von Polar umfasst 35.000 Händler weltweit.

Weitere Informationen: www.polar.com/at-de

www.facebook.com/polaroesterreich

Angebot von Fa. Polar für NWO-Trainer/innen und Instruktor/innen

Jetzt ganz aktuell-Polar Loop, Polar FT7 und Polar FT60 zu einem günstigen Preis!

Wir freuen uns Ihnen das Angebot von Polar zu übermitteln. Dieses Angebot gilt ausschließlich für Nordic Walking Trainer/innen und Instruktor/innen. Jeder Instruktor kann pro Jahr bis zu 8 Geräte zu Sonderkonditionen beziehen. Alle Geräte bis auf Polar Loop werden mit dem H1 Herzfrequenz-Sensoren Set

ausgeliefert. Die Bestellung erfolgt über einen Händler Ihrer Wahl. Bitte legen sie unbedingt die Kopie des Lizenznachweises bei. [Gleich zum Angebot](#)



Leki Meinungsbilder-Scheck

Meinungsbilder-Scheck

Als ausgebildete/r Nordic Walking Instruktor/in haben Sie die Möglichkeit jedes Jahr 2 Paar Leki-Stöcke zu einem speziellen Instruktorenpreis beim Sportfachhändler Ihrer Wahl zu erwerben. Dazu sollten Sie sich bei uns registrieren lassen und bekommen dann automatisch jedes Jahr einen Leki Meinungsbilder-Scheck zugesandt. Die bereits registrierten Instrukto:innen erhalten jeweils Ende März Ihren Scheck zugesandt. Dieser berechtigt Sie zum Kauf von max. 2 Paar Leki-Stöcken mit einem Rabatt von 25% bei einem Sportfachhändler Ihrer Wahl.

Erstmalige Registrierung

Gegen Zusendung einer Kopie Ihres Zertifikates, Ihrer Anschrift und Ihrer Emailadresse können Sie bei uns Ihren Gutschein anfordern.

Leki Austria GmbH

Nordic Walking Scheck

Wolfurterstraße 4

6923 Lauterach

carina.blum@redlersports.at

Teststöcke für Ihr Event

Sollten Sie für Ihren ersten NW-Kurs oder für größere NW-Veranstaltungen Leki Teststöcke benötigen, dann wenden Sie sich bitte frühzeitig an den Sportfachhandel. Dieser kontaktiert uns gerne für Sie.

Abwicklung: Der Sportfachhändler (mit dem Sie zusammenarbeiten) bestellt bei uns Teststöcke für einen frühzeitig vorher vereinbarten Termin. Diese können maximal 1 Woche verwendet werden und müssen dann umgehend an uns retourniert werden. Fehlende Stöcke oder Schlaufen werden zum Neupreis verrechnet. Sie erreichen uns unter carina.blum@redlersports.at



LOWA

LOWA FERROX GTX® MID Ws



Dieser modern interpretierte Damen-Multifunktionsschuh im Mid-Cut überzeugt mit perfekter Passform sowie Stabilität und ist bestens für dynamische Outdoor-Aktivitäten geeignet. Der über einen speziellen Damenleisten gefertigte FERROX GTX® MID Ws steht auf einem stabilen Boden und ist gut gedämpft. Der Schaft aus strapazierfähigem Synthetik-Material spart Gewicht und bietet guten Halt. Die patentierte LOWA MONOWRAP® Konstruktion, die Sohle und Schaft fest miteinander verbindet und an besonders strapazierten Stellen für zusätzliche Stabilität sorgt, macht das vielseitige Leichtgewicht ebenso outdoor-tauglich, wie die abriebfeste „NXT“-Gummilaufsohle. Darüber hinaus ist der sportliche Schuh dank GORE-TEX®-Futter garantiert wasserdicht und bietet ein angenehmes Fußklima.

Aus- u. Fortbildungstermine für 2015 auf einem Blick

für Sie zusammengestellt und gleich mit Anmelde­möglich­keit:

- ✓ **Nordic Walking Instructor Ausbildung 2015 [mit Dr. Erwin Gollner](#)**
- ✓ **Nordic Walking Instructor Ausbildung - integriert *MentalMove Konzept* 2015 [mit Mag. Markus Förmer](#)**

Aktuelle Termine über Nordic Walking Veranstaltungen 2015

APRIL 2015

ORF Radio Steiermark Lauf in Bad Waltersdorf

11.04.2015

Nordic- & Smovey Walking Bewerb (4 km)

Start: 12.00 Uhr

www.badwaltersdorf.com

Erzherzog-Johann-Lauf in Straß

18.04.2015

Nordic-Walking-Bewerb (5,25 km)

www.ehj.svstrass.com

NORDIC WALKING-OPENING – SPECIAL in der Villacher Alpenarena um das „STATTMANDL“

am Samstag, den 18. 04.2015

Gesamtleitung: Peter Stattmann Tel: 0664/3825822

Infos: Mag. Günther Albel - guenther.albel@inode.at – 0650/6179350

Infos finden Sie auch [HIER!](#)

MAI 2015

Bad Blumauer Lauffestival in Bad Blumau

01.05.2015

Nordic Walking (5,2 km - Bestzeitwertung)

Nordic Walking (8,0 km - Durchschnittszeitwertung)

Start: 10:00 Uhr

www.lauffestival.com



Welschlauf Südsteiermark in Leutschach

02.05.2015

Nordic Walking Viertelmarathon (10,25 km)

Start: 13:00 Uhr

www.welschlauf.com

ICH-DU-WIR Lauf & Nordic Walking

09.05.2015 (Felixdorf)

ICH-DU-WIR bezeichnet das Gemeinsame des Inklusionsgedankens. Unter diesem Motto laufen Menschen mit und ohne Behinderung einen Lauf bzw. eine Nordic-Walking Strecke gemeinsam auf dem Weg zur Inklusion. Eine Veranstaltung die in der Zwischenzeit bei vielen ProfessionalistInnen und FreizeitsportlerInnen beliebt ist. Auch der Kinderlauf findet immer mehr Anhänger.

Anmeldung unter:

<http://www.laufkalender24.at/veranstaltung/160316-ICH-DU-WIR-Lauf-und-Nordic-Walking-Felixdorf.html>

LadiesRun Graz mit Start im Augarten

09.05.2015

Nordic Walking (5 km)

Start: 18:00 Uhr

www.ladiesrun.at

Raiffeisen Businesslauf in der Grazer-Innenstadt

15.05.2015

Nordic Walking (4,1 km)

Start: 19:30 Uhr

www.raiffeisenbusinesslauf.at



Lauf und Walking Erlebniss Dellach

31.05. 2015

Am Sonntag, dem 31. Mai 2015 ist es wieder so weit - das "Lauf & Walkerlebnis 2014" findet statt. 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>

JUNI 2015

Mozart 100

20.06.2015

Der Mozart 100® führt die Teilnehmer vom Mozartplatz in Salzburg durch die Vielfalt und Schönheit des Salzburgerlands, die ein einzigartiges und unvergessliches Lauferlebnis garantieren.

<http://www.mozart100.com/de/bewerbe.html>

22. Abtenauer-Panoramalauf /11. Nordic-Walking-Bewerb

20.06.2015 (Salzburg)

Die anspruchsvolle Trail-Running Strecke führt rund um das imposante Landschaftsschutzgebiet "Egelsee". Der Panoramalauf in Abtenau hat sich zu einem beliebten Familien-Laufevent und zu einem Nordic Walking Schmankerl herausgemauert.

Anmeldung unter: <http://panoramalauf-abtenau.members.cablelink.at/>

Gesäuse Perle Lauf 2015 in Admont

27.06.2015

Nordic Walking Viertelmarathon (10,25 km)

www.gesaeuse-perle-lauf.at



Lipizzaner Heimat Lauf in Piber

27.06.2015

Nordic Walking 7 km „Therme Nova“ Nordic Walking

Start: 16:15 Uhr

www.lipizzanerheimatlauf.at

12. Int. Mayr-Melnhof Stadtlauf in Frohnleiten

28.06.2015

Nordic Walking Sport (10,8 km)

Nordic Walking Hobby (4,8 km)

www.frohnleiten.at

JULI 2015

Montafon Arlberg Marathon, in Vorarlberg

04.07.2015

Disziplinen Marathon, Marsch, Speed Hiking und Panoramalauf,

Anmeldung unter: www.montafon-arlberg-marathon.com

AUGUST 2015

Erzberglauf und Nordic Walking

15.08.2015 (Eisenerz)

Der Berg ruft - auch im Jahr 2015 wieder!

Der Berg wartet im Jahr 2015 wieder auf alle Läufer und Nordic Walker, die das Besondere suchen. Ein ultimatives Erlebnis für alle Ausdauer- und Gesundheitssportler in einer traumhaften Naturlandschaft.

Anmeldung unter: <http://www.erzbergsport.at/anmeldung/index.htm>



SEPTEMBER 2015

Wachaumarathon -Lauf und Nordic Walking Halbmarathon

13.09.2015(Wachau)

Die Lauf & Nordic Walking strecke in der WACHAU ist einerseits bei tausenden Hobbyläufern& Nordic Walkern aufgrund ihrer flachen Topografie beliebt und geschätzt, gibt es doch kaum eine leichtere und schnellere Strecke als jene zwischen Emmersdorf und Krems. Gerade Einsteiger wissen es zu schätzen, wenn sich bei einem Event kein einziger Hügel oder gar Berg auftürmt und sie aufgrund dieser idealen topografischen Voraussetzungen ihre ganz persönlichen Laufziele leichter erreichen können.

Anmeldung unter: <http://pentek-payment.at/ppay.php?p=565>

Der Wörthersee-Trail 2015

14-19.September 2015

Das größte Trail-Festival Österreichs geht in die siebte Runde und als Vorreiter wieder einmal neue Wege. Die ganze Woche über bietet die Region um den Wörthersee natürlich Trails vom Feinsten. Bei den TRAIL-CHECKS haben wir einen Star der internationalen Trail Running Szene dabei, der jede Menge wertvolle Tipps gibt.

Anmeldung unter: <https://www.trackmyrace.com/trail-run/event-zone/event/registration/7-woerthersee-trail-maniak-2015/new/>

Sie haben aktuelle Nordic Walking Termine ? Wir freuen uns diese auf unsere Homepage anzukündigen!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei ihren Nordic Walking Event☺

