

Liebe Nordic WalkerInnen!

Lange Zeit glaubte man, die negativen Auswirkungen von Bewegungsmangel beschränkten sich auf Probleme wie Herzkreislaufsystems, Bewegungssysteme wie Muskelschmerzen, Rückenprobleme oder Osteoporose. Dem ist nicht so: Ebenso gravierend auf die Gesundheit und die Vitalität sind die mit Bewegungsarmut einhergehenden biochemischen Veränderungen, die sich oft genug zu psychischen Problemen, wie z.B. Depressionen oder Essstörungen auswaschen können. Vor allem dann, wenn zum Bewegungsmangel noch fehlende Sozialkontakten, Stress oder falscher Ernährung hinzukommen. Die Folge ist eine Veränderung in der Balance der Stimmungslagen und Gefühle, unsere innerer Großwetterlage. Der für diese Balance notwendige Hormonfluss wird schwächer, die durch Stress und negative Erlebnisse ausgeschüttet Botenstoffe dominieren. Die Auswirkungen von Bewegungsmangel auf die psychische Gesundheit sollten zukünftig stärker thematisiert werden. Die NWO setzt auch in dieser Hinsicht neue Impulse und bietet 2013 Fortbildungskurse zum Thema: Mental Move-Mentale Stärke durch Bewegung an.

Mag. Markus Förmer
Mastertrainer

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

Mag. Friedrich Kreuzriegler
Mastertrainer

Gabriele Gollner- Ried
NWO-Büro

Themen des Newsletters

- Aktuelles von unseren Poolpartnern
- Aus- und Weiterbildungen 2013
- Aktuelle Termine Veranstaltungen 2012 /2013

POLAR

Smartes Coaching mit Polar



Welchen Effekt hat das Workout? Der RCX3 von Polar, dem Marktführer und Pionier im Bereich herzfrequenz-orientierte Trainingstechnologie, gibt nach jedem Training ein ausführliches Feedback und interpretiert, was das Herz sagt. Er gibt einfach zu verstehende Anleitungen für ein smarteres Training. So wird man für die nächste Einheit motiviert und weiß immer, wo man im Training steht.

Designs, die überzeugen. Der RCX3 begeistert in seinen zwei Ausführungen, Damen und Herren, gleichermaßen. Die natürliche Anordnung der Tasten erleichtert die Handhabung während des Trainings, das luftdurchlässige bzw. schmale Band bringt deinem Workout weiteren Komfort.

Weitere Informationen: www.polar-austria.at oder www.facebook.com/polaroesterreich

ODLO



«evolution» greentec
Ein weiterer entscheidender Schritt in Richtung Nachhaltigkeit.

«evolution» greentec ist die erste und einzige Nahtlos-Unterwäsche aus 100% wiederverwertbarer Funktionsfaser, die zu 100% recycelt werden kann.

Durch guten Feuchtigkeitstransport, Atmungsaktivität und perfekter Wärmeregulierung ist diese ideal bei kalten Temperaturen und bietet einen hohen Wohlfühlfaktor.

ODLO Store Donauzentrum | Wagramer Str. 94 | 1220 Wien
ODLO Store City Arkaden | Heuplatz 5 | 9020 Klagenfurt
ODLO Store Shoppingcity Seiersberg | Haus 7 | 8055 Seiersberg

Funktionelle Sportbekleidung für ein perfektes Körperklima www.odlo.com

LOWA

LOWA Speedhiking Schuhe kommen auf den Hund!



Beim gerade eben erfolgten Herbst-Fotoshooting für die LOWA Frühjahr-Sommer Kollektion 2013 wurden die neuen Speedhiking-Schuhe nicht nur ins beste Licht gesetzt, sondern auch einem ersten Test unterzogen. Dabei spielten Hunde eine besondere Rolle. Denn LOWA möchte diese wichtige Zielgruppe unbedingt ansprechen, die mit ihren Tieren ja tagtäglich im Freien unterwegs ist und besonders bequemes, flottes und wetterfestes Schuhwerk benötigt. Bei den flotten Spaziergängen mit den Hunden erschienen die neuen LOWA Speedhiking-Modelle am besten geeignet.

Diese zeichnen sich durch Stabilität aber Leichtigkeit, sportliche Sohlen und wasserdichte GORE TEX[®] Ausrüstung aus.

Man darf gespannt sein, was der Frühling hier so bringen mag!

Weiter Infos unter www.lowa.at

NEU: LOWA auf Facebook: www.facebook.com/lowa.at

LEKI

„Speed Pacer Vario“



Der kompromisslose Nordic Walking Stock

Der „Speed Pacer Vario“ wird in fünf verschiedenen Längen (105 – 125 cm) angeboten. Jeder erlaubt einen **Verstellbereich von 10 cm (+/- 5 cm)**. Das vom **TÜV SÜD getestete „Super Lock Verstellsystem“** befindet sich **im oberen Drittel des Stockes** und eliminiert alle kritischen Einwendungen, wie die Beeinträchtigung des Schwungsverhaltens oder das ungewollte Zusammenrutschen der Stöcke.

Folgende herausragende und bisher unerreichte Bestwerte bestätigte die TÜV Prüfstelle: 140 kg Haltekraft pro Stock, Rückdrehsicherheit (vermeidet zusammenklappen des Stockes) von 360° und extreme Bruchstabilität.

Für minimales Gewicht und perfektes Schwungsverhalten sorgt das hochmodulare Carbon aus zweifach längs- und quergeflochtenen Fasern und die sportliche „Speed Lite“ Spitze inklusive dem, auf ein Minimum reduzierten, Teller. Im Winter können problemlos Schneeteller montiert werden. Das Leki Tellerwechselsystem sieht ein einfaches, schnelles Wechseln der Teller vor.

Die Schlaufe kann durch das **Shark System** in Sekundenschnelle vom Griff gelöst und wieder fixiert werden. Die Verbindung stellt eine ringartige Öffnung dar, die aus hochwertigen Fasern, ähnlich eines dünnen Kletterseils gefertigt ist und einer Zugkraft von über 200 kg Stand hält. Ein logisches System das höchsten Komfort, eine direkte Kraftübertragung und exakte Führung bietet.

Mit dem Silent Spike Pad ausgestattet. Die Ideallösung für jeden Nordic Walker, der in einer Laufeinheit zwischen verschiedenartigen Untergründen wechselt und die Ruhe der Natur genießen möchte.

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:ren 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

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Walken!

Ihr Leki Team

Warnweste – Sicher unterwegs

Besonders in der Winter-Jahreszeit ist es wichtig „**sicher unterwegs**“ zu sein. Für eure Sicherheit und die eurer Teilnehmer wenn ihr auf öffentlichen Straßen unterwegs seid, haben wir NWO-Warnwesten für Nordic Walker produziert. Ihr könnt die Warnwesten natürlich auch an eure Teilnehmer weiterverkaufen. Warnwesten in Gelb, Unisize - Größe, DIN Norm EN 471 Klasse 2 (TÜV geprüft) , 100% Polyester, Klettverschluss, 2 rundum laufende Reflexstreifen. [Gleich bestellen](#)

Aus- u. Fortbildungstermine für 2012/2013 auf einem Blick

für Sie zusammengestellt und gleich mit [Anmeldemöglichkeit](#):

- **Nordic Walking Schneeschuhinstructor** mit Mag. Dr. Erwin Gollner
- **Nordic Walking Schneeschuhinstructor** mit Mag. Markus Förmer
- **Nordic Walking Instructor Ausbildung 2013** mit Mag. Dr. Erwin Gollner
- **Nordic Walking Instructor Ausbildung 2013** mit Mag. Markus Förmer
- **Nordic Fitness Instructoren Ausbildung 2013** mit Mag. Markus Förmer
- **Mentale Stärke durch Bewegung** mit Mag. Markus Förmer

NORDIC WALKING VERANSTALTUNGEN IN ÖSTERREICH

- **Langlauf – Opening in Hochfilzen und Kids Nordix Vergleichswettkampf 16.12.2012**
[Hier Klicken](#)
- **Nordic Walking Events**
zugunsten der Österreichischen Kinder-Krebs-Hilfe
mehr unter www.sunwalk.at

Wir freuen uns immer über aktuelle Nordic Walking Veranstaltungen.
Einfach ein kurzes Mail an info@nwo.at