

### *Liebe Nordic Walkerinnen & Nordic Walker!*

Immer mehr tritt die Bedeutung der Bewegung als Therapeutikum in den Vordergrund des Bewusstseins der Medizin. Neueste wissenschaftliche Untersuchungen haben dargelegt, dass in der Krebsnachbehandlung die Bewegung genauso wirksam ist wie die Chemotherapie. Nur sind die Nebenwirkungen der Bewegung bei weitem nicht so dramatisch wie andere Therapieformen. Trotz dieser Ergebnisse gibt es die Verschreibung der Bewegung noch nicht auf Krankenschein. Dies bleibt meistens der Eigeninitiative der Betroffenen überlassen – aber die Meisten wissen dies nicht. Ebenso gravierend sind die mit Bewegungsarmut einhergehenden biochemischen Veränderungen, die sich oft genug zu psychischen Problemen, wie z.B. Depressionen oder Essstörungen auswachsen können. Vor allem dann, wenn zum Bewegungsmangel noch fehlende Sozialkontakten oder Stress 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. Gerade jetzt wenn die Nächte länger und somit der Tageslichteinfluss abnimmt ist Nordic Walking als Stimmungsaufheller gefragt. Viele Psychopharmaka müssten nicht eingenommen werden, wenn die Betroffenen sich mehr im Freien bewegen würden. Also raus und mit den Nordic Walking Stöcken und die stimmungsvolle Landschaft in der Gemeinschaft anderer Bewegungsaktiver erkunden.

### 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*

- ✓ Leki Highlight 2015
- ✓ Leki Mitglied - Rabatt auf 2 Paar Stöcke
- ✓ Lowa News
- ✓ Polar Mitglied Angebot

---

### Produkt Highlight Nordic Walking 2015

#### LEKI Instructor LITE

Easy to use – der Stock für Jedermann



Der Instructor Lite überzeugt durch das innovative Trigger Shark System sowie die Rohrkombination aus hochfestem Aluminium und 100% Carbon! Mit dem Speed Lock 2 Verstellsystem kann der Stock

schnellen und einfach an die jeweilige Körpergröße angepasst werden. Längen Anpassung sind von 100-125 cm möglich.

Weitere Produkthighlights finden sie in unserem [Nordic Walking Flyer](#) oder auf [www.leki.at](http://www.leki.at).



### 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: 15NW2501**  
**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-NWO Logo markiert.**

Wir wünschen euch weiterhin eine gute und verletzungsfreie Saison!



### Polar ergänzt mit dem A360 Fitnesstracker das Produktsortiment Pulsmessung am Handgelenk:

#### Genauere Herzfrequenz-Messung in Verbindung mit dem 24/7 Fitnesstracker und Farb-Touchdisplay

Wien, Oktober 2015 – Polar, der Marktführer im Bereich Herzfrequenz-Sensoren, Aktivitätstracker und Wearable Sports Technology, macht den nächsten Schritt, hebt seine Innovationen aufs nächste Level und bringt den farbenfrohen **Polar A360** mit Herzfrequenz-Messung am Handgelenk auf den Markt. Der Polar A360 präsentiert sich mit Funktionen, die beeindrucken: Herzfrequenz-basierte Trainingsanleitung kombiniert mit **24/7** Aktivitätstracking und alle Informationen werden auf einem hoch-auflösendem Farbdisplay angezeigt. Der A360 ist **wasserbeständig**, Brustgurt bevorzugen sollte. Der stylische Polar A360 ist

trackt die tägliche Aktivität, Schritte, Kalorien, Workouts und den Schlaf. Ein Fitnesstracker, den man gar nicht mehr ablegen möchte. Der A360 vermittelt **360 Grad Lifestyle** und animiert dabei zu mehr Aktivität. Durch sanftes Vibrieren weist dich dein Polar A360 auf eingehende Anrufe, Nachrichten, Kalendereinträge und Social Media Benachrichtigungen hin, und auch über zu lange Inaktivitätszeiten informiert dich der A360. Der Polar A360 ist aber nicht nur extrem stylish, sondern mit einer Auswahl an Small, Medium und Large Armbandgrößen für die ab November 2015 zum unverbindlich empfohlenen

perfekte Passform auch komfortabel zu tragen. Der A360 passt zu jedem Stil und jeder Stimmung: die farbenfrohen Silikonarmbänder sind in den Farben Powder White, Charcoal Black, Neon Green, Sorbet Pink und Navy Blue verfügbar und können ganz nach Lust und Laune gewechselt werden. Voll geladen trackt der Polar A360 ganze zwei Wochen 24/7 die Aktivität, schon eingerechnet ist auch eine Stunde Training pro Tag. Er kann auch mit dem H7 Herzfrequenz-Sensor verbunden werden, wenn man trotz allem die Herzfrequenz-Messung mit Verkaufspreis von € 199,95 verfügbar.



*“Der Schlüssel zu der Genauigkeit in der Messung, für die Polar bekannt ist, liegt darin, wie die Daten gemessen und ausgewertet werden. Polar hat einen eigenen Algorithmus für optische Herzfrequenz-Messung entwickelt und mit dem Hardware-Design optimiert, sodass der A360 die Genauigkeit und Qualität in der Herzfrequenz-Messung bietet, die Polar User von uns erwarten dürfen,” sagt Gerald Gröhsenbrunner, Geschäftsführer der Polar Electro Austria GmbH. “Polar hat das erste Herzfrequenz-Messgerät entwickelt und 38 Jahre später sind wir nach wie vor der Maßstab, an dem sich unser Industriezweig misst.”*



Das neueste Wearable von Polar ist weit mehr als ein täglicher Aktivitätstracker, denn er bietet auch ganz individuelle Trainingsanleitung und motiviert den User bei der Erreichung seiner Ziele. Der A360 bietet die einzigartigen Smart Coaching Funktionen von Polar wie Aktivitätsanleitung und Aktivitätsnutzen, die praktische Anleitung bieten, wie das Aktivitätsziel noch erreicht werden kann und erklärt wie die Aktivität die Gesundheit positiv beeinflusst.

Der Polar A360 wird vorerst in Charcoal Black (Größe M, L) und Powder White (Größe S) im Handel und im Online-Webstore zum unverbindlich empfohlenen Verkaufspreis von € 199,95 erhältlich sein. Weitere Farben wie Sorbet Pink (Größe S, M) und Navy Blue (Größe M) werden kurz nach dem Launch das

Sortiment ergänzen. Wechselbare Armbänder in Powder White, Charcoal Black, Sorbet Pink, Navy Blue und Neon Green werden Anfang 2016 als Accessoires verfügbar sein, der unverbindliche Verkaufspreis liegt hier bei € 24,95.

**LOWA -INNOX EVO GTX® LO Ws**

**WILLKOMMEN IN EINER VOLLKOMMEN NEUEN KLASSE.**

**LOWA DYNAPU®**  
 Die optimale Kombination für Komfort und Abenteuer.  
 Erleben Sie beides.

LOWA MONOWRAP® – ein dreidimensionales Design der Mittelsohle. Für optimalen Halt und perfekte Unterstützung des Fußes.

LOWA DynaPU® – exklusiv von LOWA entwickelt. Ein optimierter PU-Schaum (Polyurethan) für hervorragende Dämpfung und enorme Haltbarkeit.

MADE IN EUROPE  
 CUSTOMER SERVICE

www.lowa.at

Hergestellt in Europa. Mit den innovativsten Materialien. Mit dem gesamten LOWA-Know-How. Für jeden Untergrund, jede Gelegenheit, jeden Einsatz. Das ist das neue All-Terrain-Sport-Modell LOWA INNOX EVO GTX®, die mit ihrer hervorragenden Dämpfung in dieser Kategorie neue Maßstäbe setzen. Denn in dieser Schuh-Serie steckt eine Innovation –





LOWA DynaPU®, ein hocheffizientes Dämpfungsmaterial, mit hoher Rücksprungkraft und optimaler Ermüdungsresistenz. Denn nur wenn der Schuh das Maximum gibt, können es Sportler auch tun. Perfekt für Damenfüße gemacht ist dieser leichte und „schnelle“ Multifunktionsschuh der neuen Generation. Über einen speziellen Damenleisten gefertigt, bietet der schön gestylte INNOX EVO GTX® LO Ws eine optimale Passform. Mit seinen besonderen funktionellen Details ist er bestens für Outdoor-Fitness-Aktivitäten geeignet ist. Das GORE-TEX® Futter macht den Schuh garantiert wasserdicht und sorgt für ein angenehmes Fußklima. Durch die lafschuhorientierte Schnürung kann der Schuh optimal an den Fuß angepasst werden. Die patentierte LOWA MONOWRAP® Konstruktion, die Sohle und Schaft fest miteinander verbindet, sorgt für zusätzliche Stabilität und macht dieses sportliche Modell im Trailrunning-Design absolut outdoor-tauglich. Die eingesetzte PU- Zwischensohle bietet eine langlebige hervorragende Dämpfung und dank der profilierten Laufsohle LOWA „Enduro Evo“ fühlt sich der INNOX EVO LO Ws auf allen Untergründen bestens zu Hause. Gewicht pro Paar (UK 5): **580 g**

### [VORSCHAU 2016](#)

#### Mozart 100

**18. Juni 2016**

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

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

***Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei ihren Nordic Walking Event☺***