

### Liebe Nordic WalkerInnen!

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 Menschen 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-Gleichgesinnten aktiv zu werden. Ein Refresherkurs oder Erlebnistouren locken auch arrivierte Nordic WalkerInnen wieder hervor.

In diesem Sinne „machen Sie den ersten Schritt“ und starten aktiv in das Frühjahr.

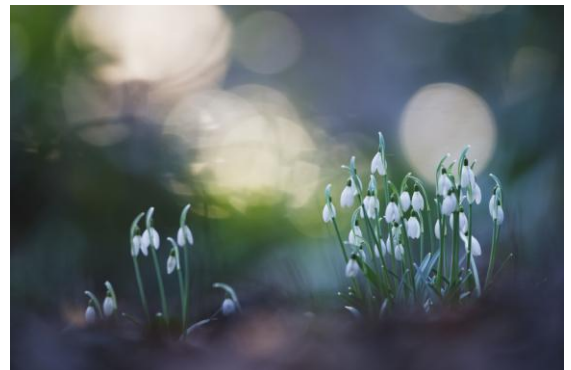
Mag. Markus Förmer  
Mastertrainer

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

Gabriele Gollner-Ried  
NWO-Büro

### *Themen des Newsletters*

- ✓ 2. NWO Austrian Nordic Walking Cup
- ✓ Leki Hauptsponsor Austrian Nordic Walking Cup
- ✓ Mitgliedschaft 2019
- ✓ Refresher Nordic Walking Fortbildung
- ✓ News von Leki
- ✓ Aus –und Weiterbildung



## **2. NWO-Austria-Cup Nordic Walking Sponsored by „LEKI“**

1. Bewerb – 04.05.2019 – Bleiburg - [www.bleiburger-walker.at](http://www.bleiburger-walker.at)
2. Bewerb – 30.05.2019 – Altaussee - [www.wsv-altaussee.at](http://www.wsv-altaussee.at)
3. Bewerb – 22.06.2019 - Bezau – [www.waelderlauf.at](http://www.waelderlauf.at) (Nachtrag)
4. Bewerb – 18.08.2019 – Mellach – [www.my.raceresult.com](http://www.my.raceresult.com) ÖM !!!
5. Bewerb – 08.09.2019 – Gerlitze [www.gerlitzenberglauf.at](http://www.gerlitzenberglauf.at)
6. Bewerb – 05.10.2019 – Ferlach – [www.pentek-timing.at](http://www.pentek-timing.at)
7. Bewerb – 06.10.2019 – Ferlach – [www.pentek-timing.at](http://www.pentek-timing.at)
8. Bewerb – 13.10.2019 – Lanzenkirchen – [www.hightech-timing.com](http://www.hightech-timing.com)
9. Bewerb – 27.10.2019 – Rückersdorf – [www.my.raceresult.com](http://www.my.raceresult.com)

Punktesystem nach Europacupmodus (neu) – 1 Streichresultat

Durchführungsbestimmungen und Wettkampfbegleitend lt. NWO Aushang

[www.nwo.at](http://www.nwo.at) – Klasseneinteilung m/w 1959 und älter, 1960 – 1974, 1975 und jünger für die Cupwertung

(es bleibt jedem Veranstalter vorbehalten eine eigene Klasseneinteilung vorzunehmen) – für den Cup ist keine gesonderte Anmeldung notwendig – Die Einführung von Lizenzen wird erst für 2020 in Erwägung gezogen. Neu ist eine Vereinswertung.

Details und Infos folgen bei der ersten Veranstaltung in Bleiburg.

Große Schlussverlosung unter allen TeilnehmerInnen !!!

**Mehr Auskünfte bei Peter Stattmann und unter:** [peterstattmann@gmx.at](mailto:peterstattmann@gmx.at)

## **Großen Dank gilt Firma LEKI**



Fa. Leki konnte als Hauptsponsor für den 2. NWO-Austria Cup gewonnen werden !

**Recht herzlichen Dank für die Unterstützung!**



## ***Mitgliedschaft 2019***

### ***Mitgliederinfo***

Eines haben gemeinnützige Vereine gemeinsam: Die unglaubliche Freude und das große Engagement zahlreicher Vereinsvorstände als auch Mitglieder welche sich oft sogar über Jahrzehnte hinweg tatkräftig und voller Energie für Ihren Verein einsetzen. Ohne diese wertvollen Personen wäre unsere wunderschöne und vielfältige Vereinslandschaft in Österreich nicht möglich.

Wir freuen uns, dass die Mitgliederzahl auch im Heurigen Jahr wieder fast gleichgeblieben ist. Die Nordic Walking Organisation wurde 2003 gegründet und kann auf 15 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 möchten heute Danke sagen, für Euere oft bis zu schon 15 Jahre lange Treue bei der Nordic Walking Organisation und die uns mit dem jährlichen Mitgliedsbeitrag von 38.- Euro unterstützen.

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

### ***Nützen auch Sie die Vorteile einer Mitgliedschaft 2019***

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

**!!!!Wichtig!!!! !!!!Wichtig!!!! !!!!Wichtig!!!! !!!!Wichtig!!!! !!!!Wichtig!!!! !!!!Wichtig!!!!**

**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.**



### *Fresh up!*

### *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: 11.05.2019, Bad Tatzmannsdorf mit Mag. Dr. Erwin Gollner*

### *Inhalte:*

- Neue Technik Entwicklungen
- NW Technik ( mittels Video)
- 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:*

**130 EUR** für NWO-Mitglieder , **150 EUR** für Nichtmitglieder

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



**LEKI**

**Produkt highlights Frühjahr 2019**

**Micro Flash Carbon 6492582**



**Faltstock für Nordic Walker und Travel Fans**

Mit dem Micro Flash Carbon nimmt LEKI einen faltbaren Nordic Walking Stock ins Programm, der mit seiner Vielseitigkeit besticht. Dieser vierteilige Faltstock mit schnell zu handhabendem Push Button Release Mechanismus glänzt mit einem Minipackmaß von 33 bis 38cm, je nach Stocklänge. LEKI bietet hier ein Spektrum von 105 bis 130cm. Damit ist er nicht nur ideal für das Training zu Hause, sondern auch perfekt für alle, die unterwegs und auf Reisen ihr Nordic Walking Workout praktizieren wollen. Eine sichere 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 effektive Kraftübertragung. Der Trigger Shark 2.0 Griff erlaubt ein schnelles Ein- und Ausklicken der Schlaufe, was sich in der Praxis als sehr komfortabel und praktisch erweist. Die beim Micro Flash Carbon eingesetzte Trail Running Tip ist leicht, richtungsunabhängig und bietet sicheren Grip auf allen Untergründen. Zudem ist der Micro Flash Carbon auch eine attraktive Option für Trail Runner. Vor allem, wenn sie einen leistungsfähigen Stock mit kleinem Packmaß suchen.



### **Pacemaker 6432550**



### **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.

### **Instructor Lite 6362634**



Der Instructor Lite überzeugt durch das innovative Trigger Shark 2.0 System, der Rohrkombination aus hochfestem Aluminium und 60 % Carbon und dem Speed Lock 2 Verstellsystem zur schnellen und einfachen Längen Anpassung.



## 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 eigenen 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



**Aus- und Fortbildungsangebot 2019**

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

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

NWO –Trainergrundseminar –mit Mag.Erwin Gollner & Mag. Markus Förmer Ausbildung  
weiter Infos finden Sie [HIER](#)

