

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

Sich regelmäßig zu bewegen ist einer der wichtigsten Schritte, den Menschen jeden Alters setzen können, um ihre Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern. Positive Wirkungen lassen sich schon durch Alltagsbewegung und relativ geringe körperliche Belastungen erzielen. Auch das Gewicht und die Energiebilanz kann durch regelmäßige Bewegung besser im Gleichgewicht gehalten werden. Wie viel Bewegung hat nun tatsächlich eine positive Wirkung auf die Gesundheit? Eine Antwort darauf liefern die von Expertinnen und Experten ausgearbeiteten Bewegungsempfehlungen für Erwachsene, Jugendliche und Kinder.

Erwachsene können ihre Gesundheit fördern und aufrechterhalten, wenn sie mindestens 150 Minuten (2½ Stunden) pro Woche Bewegung mit mittlerer Intensität oder 75 Minuten (1¼ Stunden) pro Woche Bewegung mit höherer Intensität durchführen. Auch eine entsprechende Kombination aus Bewegung mit mittlerer und höherer Intensität ist sinnvoll. Zusätzlich sollten an zwei oder mehr Tagen der Woche muskelkräftigende Bewegungen mit mittlerer oder höherer Intensität durchgeführt werden. Erwachsene sollten jede Gelegenheit nützen, körperlich aktiv zu sein. Idealerweise verteilt sich die Aktivität auf möglichst viele Tage der Woche. Jede Einheit sollte mindestens zehn Minuten am Stück dauern. Diese Empfehlungen gelten auch für ältere Menschen ab 65 Lebensjahren oder Personen mit einer körperlichen Behinderung. Und welche Sportart bietet sich hier optimal an – natürlich Nordic Walking.

Nützen sie den Sommer dazu sich aktiv zu erholen und Naturerlebnisse zu sammeln, von denen man dann im Berufsalltag zehren kann.

In diesem Sinne wünschen wir einen aktiv erholsamen Sommer!

#### **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
  - ✓ Polar Mitglied Angebot
  - ✓ NWO- Zentren rezertifiziert
  - ✓ Aktuelle Termine Veranstaltungen 2015/2016
- 

### Produkt Highlight Nordic Walking 2015

#### LEKI Micro Trail Pro

#### Phänomenaler Nordic Walking Faltstock



#### **Klein, leicht, einfachstes und schnellstes Handling.**

Das sind die unverzichtbaren Attribute für den ultimativen Trailrunning- und Nordic Walking Reisestock. Voll ausgestatteter Fixlängen Faltstock aus reinem Carbon inklusive ausklickbarer Trigger Shark Griff-Schlaufen Technologie.

Der Micro Trail Pro ist durch den Push Button Release Mechanismus, ohne Zeitverlust, in Sekundenschnelle auf- und abgebaut. Das ab 34 cm Packmaß erhältliche Wunderwerk verschwindet leicht im Koffer oder beim Trailrunning auf Streckenabschnitten, auf denen keine Stöcke benötigt werden, im Brustgurt oder am beziehungsweise, im Rucksack. Das verstärkte, filigrane High-Performance Spannseil ist dank der robusten PE Ummantelung langlebig. Die im Unterteil liegende Feder reguliert die automatische Längenkompensation. Verfügbare Längen 105-130 cm.

**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!

### 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**



### LOWA -INNOX EVO LO Ws

Perfekt für Damenfüße gemacht ist dieser leichte und „schnelle“ Multifunktionsschuh der neuen Generation. Über einen speziellen Damenleisten gefertigt, bietet der schön gestylte INNOX EVO LO Ws eine tolle 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.  
**LOWA Index 5 /Gewicht pro Paar (UK 5): 652 g**



### NWO-Zentren-Rezertifizierungen

Auch heuer wurden wieder im Rahmen der NWO-Rezertifizierung weiter bewehrte NWO- Zentren überprüft und das Gütesiegel für weitere 2 Jahre vergeben.

### NWO-Zentrum Wald am Schoberpass

Alle Infos finden Sie [hier!](#)

### NWO-Zentrum Wenigzell

Alle Infos zu den Strecken finden sie [hier!](#)  
oder [hier](#)

### NWO-Zentrum Aflenz

Alle Infos zu den Strecken finden sie [hier!](#)  
oder [hier](#)



### 1. European Nordic Walking Cup 2015

Wir dürfen unseren NWO- Mitglied Herr Stattmann Peter recht Herzlich zu seinem Erfolg gratulieren. Beim 1. Bewerb im slowenischen Radenci, wurde Herr Stattmann Peter **Gesamt 2.** und überlegener Sieger in der Age-Group M 50. Im 9km Bewerb waren Österreich, Polen, Ungarn und Slowenen vertreten. Mit großer Motivation geht's mit dem nächsten Bewerb in Deutschland (Roding) weiter.

### Aus- u. Fortbildungstermine für 2015 auf einem Blick

für Sie zusammengestellt und gleich mit Anmeldeöglichkeit:

- ✓ **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***

#### **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](#)

### [Spitzer Engineering Kraftspende Event](#)

**05.09.2015(Vorau)**

Nach dem großen Erfolg aus dem letzten Jahr mit der Rekordteilnehmerzahl von 450 TeilnehmerInnen geht der Kraftspende-Event in die 14. Auflage. Dieser einzigartige Event in der Steiermark mit den 3 Bewerben Lauf, Mountainbike Cross Country und Nordic Walking in einer gemeinsamen Veranstaltung gewinnt jährlich an Attraktivität. Herzstück des Events ist der Rundkurs um das wunderschöne Chorherren-Stift Vorau.

Anmeldung unter: <http://www.vorau.at/tourismus-freizeit/aktivaet/kraftspende-event-vorau-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/>



**VORSCHAU 2016**

**Mozart 100**

**18. Juni 2016**

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

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

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