

Liebe Nordic WalkerInnen!

Während für die Ostösterreicher die Nordic Walking Saison heuer ohne Winterpause möglich ist, versinkt der restliche Teil Österreichs im Schnee. Eine immer populär werdende Alternative für Nordic Walker und Pistenverweigerer stellt das Schneeschuhwandern dar. Schritt für Schritt erobert das Gehen mit Schneeschuhen die Herzen der Wanderer und Walker im Winter. Und es werden immer mehr, die die sanfte Mobilität des Winterwanderns in beeindruckender Naturkulisse schätzen lernen. Das Wandern mit Schneeschuhen hat sich zu einem eigenständigen Wintersport gemausert. Es kann gemütlich und still, aber auch als eine kraftzehrende und abenteuerliche Sportart betrieben werden. Die Möglichkeiten reichen vom Genusswandern durch verschneite Täler über Zustiege für Snowboardfahrten abseits präparierter Pisten bis hin zu schwierigen Anstiegen für ambitionierte Winterwanderer und Laufwettkämpfe. Für Nordic Walker ist es eine tolle Möglichkeit, auch im Winter mit den Stöcken zu trainieren. Die NWO bietet Ihnen Schneeschuhwander – Kurse an um sich erste Eindrücke von dieser natur- und erlebnisreichen Bewegung einholen zu können. Besonders für Nordic Walking Instruktoren und Trainer stellt das Schneeschuhwandern eine interessante Erweiterung des Angebotes für Nordic Walking Gruppen an – um auch im Winter in verschneiter Natur nicht auf die Stöcke verzichten zu müssen. Und für die Ostösterreicher ist es eine Möglichkeit den Winter in die Herzen zu holen.

Viel Freude mit Nordic Walking zum Saisonbeginn 2012

Mag. Markus Förmer
Mastertrainer

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

Mag. Friedrich Kreuzriegler
Mastertrainer

Gabriele Gollner- Ried
NWO-Büro

Themen des Newsletters

- **Mitgliederinfo**
- **Trainergrundseminar/Trainerverlängerung**
- **Aktuelles unseren Poolpartnern**
- **Aus- und Weiterbildungen 2012**
- **Aktuelle Termine Veranstaltungen 2012**



Mitgliedschaft 2012

Wir freuen uns, dass die Mitgliederzahl sich auch im neuen Jahr schon wieder erhöht hat und viele der Mitglieder bereits den Beitrag für 2012 überwiesen haben. Wir dürfen daran erinnern, dass die Mitgliedskarte 2012 mit 29. Februar ihre Gültigkeit verliert und die passwortgeschützte Seite ebenfalls nur bis zu diesem Zeitpunkt aktiv bleibt.

Der Mitgliedsbeitrag für 2012 ist mit € 38,00 unverändert geblieben. Die einmalige Einschreibgebühr (für Neumitglieder 2012) beträgt € 20,00. Um weiterhin den Versicherungsschutz sowie die Vergünstigungen der NWO in Anspruch nehmen zu können und die Informationen auf der geschützten Seite abzurufen, haben wir allen ihren Erlagschein mit der Post zugesendet. Wir bitten Sie Ihren Beitrag für 2012 bis spätestens **22.02.2012** auf das Konto 1.005.313, BLZ 33.125 bei der Raika Bad Tatzmannsdorf einzuzahlen.

Der Mitgliedsbeitrag von Euro 35.- wird am 15.02.2012 von allen Mitgliedern die uns einen Abbuchungsauftrag erteilt haben abgebucht. Immer wieder kommt es vor, dass NWO Mitglieder ihre Bank wechseln. Sollten Sie einen Abbuchungsauftrag für den NWO Mitgliedsbeitrag beauftragt haben, ersuchen wir Sie um rechtzeitige Bekanntgabe der neuen Bankverbindung.

Wir weisen darauf hin, dass eine Mitgliedschaft nur dann rechtskräftig ist, wenn das Anmeldeformular vorliegt, sowie die einmalige Einschreibegebühr und der Mitgliedsbeitrag eingezahlt wurden.

Auf Grund einiger Anfragen von NWO-Mitgliedern dürfen wir nach Rücksprache mit der Versicherung mitteilen, dass die Haftpflichtversicherung auch für Nordic Walkingaktivitäten im Schnee gilt. Das Nordic Walking muss aber auf üblichen Walking- u. Wanderwegen durchgeführt werden. Keine Deckung ist abseits der Wege im alpinen Gelände gegeben.

Nützen auch Sie die Vorteile einer Mitgliedschaft 2012:

- * Vergünstigungen bei Fortbildungsveranstaltungen
- * Rabatte und Vergünstigungen bei Partnern der NWO erhalten Sie anhand eines Gutscheines
- * Haftpflichtversicherung für die Betreuung von Gruppen
- * Laufende Information über neueste Innovationen

Anmeldeformulare jetzt zum [Download](#)

!!!!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.

Danke für ihre Mithilfe ☺

BundeslandvertreterIn in Tirol gesucht

Unser Bundeslandvertreter (BLV)Tirol Herr Meusburger Wolfgang hat aus beruflichen Gründen seine Funktion zurückgelegt. Wir suchen nun engagierte InteressentInnen, die sich im Büro der NWO melden.

Aufgaben: BLV sind Ansprechpartner der Instruktoeren für ein Bundesland, sie sollen gemeinsam mit den Instruktoeren ein Netzwerk bilden und in ihrem Bereich über Kurse und Events Bescheid wissen, die Koordination mit den Medien übernehmen, gemeinsame Projekte erarbeiten und den Kontakt zum NWO-Büro halten.

NWO-Trainergrundseminar im Wander- Vitalhotel vom 1-3.Juni 2012

Der Trainer/innen-Lehrgang bietet Ihnen eine fundierte und praxisorientierte Ausbildung auf hohem Niveau für Ihre persönliche und fachliche Weiterentwicklung als Instructor. Es handelt sich dabei um eine 3 tägige umfassende Ausbildung für zukünftige Trainer/innen die sich persönlich weiterentwickeln wollen um ihre Kurse und Teilnehmer noch professioneller zu begleiten. [Inhalte zur Ausbildung](#)

Anmeldungen per Mail an info@nwo.at

Trainerverlängerung

Wir dürfen Euch darauf hinweisen, dass die Trainerlizenz nach 2 Jahren wieder verlängert werden muss.

LIZENZ:

Um die Qualität der NWO und unserer Trainer zu sichern ist es wichtig über eine gültige Trainerlizenz zu verfügen. Die Lizenz ist ZWEI Jahre ab Ausstellungsdatum gültig und kann durch eine Fortbildung im Ausmaß von mindestens (12 Einheiten) verlängert werden.

Für die Verlängerung schicken Sie eine Kopie Ihrer bestehenden Lizenz sowie den Nachweis Ihrer Fortbildung an das Büro der NWO per Post oder Mail.

Sie erhalten spätestens einen Monat nach Einlangen Ihre Verlängerungslizenz.

Mit besten Gruß ihr Team der NWO!

Schneeschuhwalking Instructoren Kurs in der Ramsau vom 10.-11.März 2012

Wer einmal den Zauber einer verschneiten Winterlandschaft abseits der Trampelpfade erlebt hat, weiß, dass Schneeschuwandern weit mehr ist als querfeldein durch Schnee zu stapfen. Natur und Demut mahnen zu Ehrfurcht, die dem Körper zwar Kraft kostet, umso reicher aber den Geist beschenkt.

Schneeschuwandern ist die unkomplizierte Alternative zu anderen Wintersportarten und kann in der Regel von jedermann/frau ausgeübt werden. Ein unvergleichliches Naturerlebnis speziell auf für Nordic WalkerInnen die sich frei in der unberührten Winterlandschaft bewegen möchten.

Wir würden uns freuen Dich bei unserem NWO Schneeschuhwalking-Instructoren Kurs in der Ramsau am **10./11.März 2012** begrüßen zu dürfen.

Anmeldung bitte bis spätestens **29.02.2012** an das NWO-Büro info@nwo.at

Alle weiteren Infos und Inhalte zur Ausbildung findest du unter <http://www.nwo.at/ausbildunganmeldung/schneeschuwandern2012.pdf>

BASENFASTEN-VITALTRAINER/IN 12.Mai 2012



Ideal als Ergänzung für Nordic Walking Instruktoeren, da eine Basenfasten-Urlaubswoche immer in Kombination mit viel Bewegung angeboten wird. Erweitern Sie Ihr Wissen im Bereich Bewegung um die wichtigen Aspekte der Prävention: Fasten & basische Ernährung. Die Urlaubswoche ist auf die zertifizierte Ausbildung zum/r Basenfasten-Vitaltrainer/in anrechenbar. **Inhalte**

Unsere Mitglieder erhalten einen Bonus auf Lehrgangsunterlagen im Wert von Euro 170,- mehr Infos & Anmeldung unter [GGF Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsförderung](#)

Leki Nordic Walking Scheck

Als ausgebildete/r Nordic Walking Instruktor/in und NWO Mitglied 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 der Fa.LEKI registrieren lassen und bekommen dann automatisch jedes Jahr einen Leki-Nordic Walking Scheck zugesandt. Die bereits registrierten Instruktoren erhalten Ende April 2011 Ihren Scheck zugesandt. Dieser berechtigt Sie zum Kauf von max. 2 Paar Leki-Stöcken mit einem Rabatt von 30% bei einem Sportfachhändler Ihrer Wahl.

Erstmalige Registrierung

Gegen Zusendung einer Kopie Ihres Zertifikates und des Mitgliederausweises unter Angabe Ihrer Anschrift und Ihrer Emailadresse können Sie bei Fa. LEKI Ihren Gutschein anfordern.

Leki Austria GmbH
Nordic Walking Scheck
Wolfurterstraße 4
6923 Lauterach
office@sportsequiment.at

Teststöcke einmalig

Sollten Sie einmalig 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. Defektes Material und fehlende Stöcke oder Schlaufen werden zum Neupreis verrechnet.

Sie erreichen Fa. Leki unter office@sportsequiment.at

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Walken!

Ihr Leki Team

LEKI



Die Perfektion im Nordischen Bereich. Der Nordic Handschuh mit integrierter Shark Loop. Die „Powerframe“ (Schleife im Handschuh) ist exakt auf jede Handschuhgröße angepasst und sorgt für höchsten Komfort. Die zwischen Zeigefinger und Daumen angebrachte Loop, ist wie ein dünnes Kletterseil aus hochwertigen Fasern gefertigt und hält Extrembelastungen stand.

Einfach in ein LEKI Shark Stockmodell einhängen und loslaufen, egal ob beim klassischen Langlaufen, Skaten oder Nordic Walking. Ein logisches System, das perfektes Handling, direkteste Kraftübertragung und Führung garantiert.

Nähere Infos und Video finden sie unter <http://www.leki.de/film-trigger-s-shark-walking>

LED Lampe für den Outdooreinsatz

Sehen und gesehen werden! LED Lampe für den Outdooreinsatz. Gerade in der Winterzeit ist es wichtig, dass die Walker sehen vor allem aber gesehen werden. Aus diesem Grund ist die kleine LED einfach und schnell an den Stock anzubringen. Die LED hat 3 Funktionsmöglichkeiten in der Beleuchtung. Die Lampe kann auch sehr gut für andere Outdooraktivitäten eingesetzt werden.



Leki - Testpaket Schneeschuh-Walking

Wir sind bereit für den Winter! Der erste Schnee ist gefallen und die Berge hüllen sich bereits in malerischem Weiss – die Schneeschuhzeit rückt näher!

Schneeschuhwandern ist die unkomplizierte Alternative zu anderen Wintersportarten und kann in der Regel von jedermann ausgeübt werden. Familien schätzen das unvergleichliche **Natureerlebnis**, sich frei in der unberührten Winterlandschaft zu bewegen. Durchschnittliche **körperliche Fitness** wird aber vorausgesetzt.



Für unsere Instrukturen stellen wir für Ihren ersten Schneeschuh-Kurs kostenlos Winterstock-Pakete bereit.

Dieses umfasst 10 Paar Leki Schneeschuhstöcke

Bitte wenden Sie sich frühzeitig an Ihren Sportfachhandel um dieses Paket bei uns zu reservieren. Dieser kontaktiert uns gerne für Sie.

Abwicklung: Der Sportfachhändler (mit dem Sie zusammenarbeiten) bestellt bei uns das Testkontingent für einen frühzeitig vorher vereinbarten Termin. Diese können maximal 1 Woche verwendet werden und müssen dann umgehend an uns retourniert werden. Defektes Material und fehlende Stöcke oder Schlaufen werden zum Neupreis verrechnet.

Sie erreichen uns unter simon.schieder@redlersports.at
Ihr Leki Team

LOWA Modell für das Winterwandern

Modell Baikal GTX

Obermaterial: Verloursleder

Futter: GORE-TEX® footwear

Sohle: LOWA "G³"

Dieses Modell ist sowohl für Damen als auch Herren erhältlich.

Das Modell Baikal GTX finden Sie unter: <http://www.lowa.de/german/produkte/produkte.php>

Das Modell Baikal GTX ist der neue wintertaugliche Outdoorstiefel von LOWA. Passform, Isolation und guter Grip machen dieses Modell zum optimalen Outdoorstiefel für moderate Schneeschuhtouren und ausgedehnte Winterwanderungen. Besonders die neue „G³“ Sohlenkonstruktion sorgt für einen optimalen Grip auf allen winterlichen Untergründen. Kälte und Nässe haben bei diesem Modell keine Chance.

Für NWO Mitglieder gibt es mit dem LOWA Gutschein eine Ermäßigung von 25% auf das Modell Lowa Baikal

Sollten Sie noch weitere Informationen benötigen, können Sie sich jederzeit an mich wenden.

Liebe Grüße Johanna Grömmer

Mag. Johanna Grömmer

Marketing/PR

LOWA Sportschuhe GmbH

Breitenau 50

A-4973 St. Martin / Innkreis

Tel.: +43 / (0)7751 / 8917-35

Mail: johanna.groemmer@lowa.at

www.lowa.at

Werden Sie ein LOWA FAN

www.facebook.com/lowa.at

POLAR

Es ist Zeit. Zeit, erfolgreicher zu trainieren. Zeit, deine Ziele zu erreichen.



In diesem Jahr wird es für aktive Fitnessfreunde – und für alle, die es noch werden möchten – bunt. Polar hat in Sachen Design in den Farbkasten gegriffen. Ob Pink oder Orange, Rot oder Blau, jeder wird seinen ganz persönlichen Lauf- und Fitnesspartner in diesem Angebot finden. Für Fitnessfreunde. Wer seine Liebsten zu mehr körperlicher Aktivität und Fitness animieren oder die Aktiven im Freundes- und Familienkreis weiter unterstützen möchte, der wählt unter den Trainingscomputern FT4, FT7, FT40 oder FT60 aus. Je nach Ausführung erstellen diese kleinen Trainingspezialisten individuelle Trainingspläne, bestimmen tagesaktuell die persönlichen Belastungszonen, sagen, ab wann der Fettstoffwechsel angekurbelt oder ab wann an einer verbesserten Fitness

gearbeitet wird. Sie zeigen die verbrannten Kalorien an und speichern die einzelnen Trainingseinheiten. Mit all

ihren Möglichkeiten zur Trainingsunterstützung, motivieren die Trainingscomputer immer wieder aufs Neue die Laufschuhe zu schnüren oder noch mal im Fitnessstudio aktiv zu werden - ganz wie ein Personal Trainer. Alle Modelle finden sie unter www.polar-austria.at

Aus- u. Fortbildungstermine für 2012 auf einem Blick

für Sie zusammengestellt und gleich mit Anmeldemöglichkeit:

- **Nordic Walking Instructor Ausbildung 2012** [mit Dr. Erwin Gollner in Bad Tatzmannsdorf](#)
- **Schneeschuhinstructor 2012** [mit Dr. Erwin Gollner in der Ramsau](#)
- **Nordic Walking Refresher Fortbildung** [mit Dr. Erwin Gollner in Bad Tatzmannsdorf](#)
- **2km Walkingtest** [mit Dr. Erwin Gollner in Bad Tatzmannsdorf](#)
- **Nordic Walking Instructor Ausbildung** [mit Mag. Förmer in Kärnten](#)
- **Mentale Stärke durch Bewegung** mit [Mag. Markus Förmer](#)
- **Trainergrundseminar in der Ramsau 1-3. Juni** mit [Mag. Markus Förmer, Dr. Erwin Gollner, Mag. Friedrich Kreuzriegler](#)

Aktuelle Termine und Veranstaltungen 2012:

- **Lauf und Walking Erlebnis 3. Juni 2012 in Dellach im Gailtal.**
Infos und Anmeldung [HIER](#)
- **Montafon Arlberg Marathon in Vorarlberg 7. Juni 2012**
6580 St. Anton am Arlberg
Weitere Infos unter www.montafon-arlberg-marathon.com/de/index.php
- **5. Dachstein Nordic Walking Day 9. Juni 2012**
Infos und Anmeldung unter www.steirerhof.at
oder www.nordicwalkingday.at
- **6. km Nordic Walking Bewerb in Baden 24. Juni 2012**
Anmeldung und weitere Infos unter www.badenerstadtlauf.at
- **8. Nordic Walking Bewerb** rund um den Egelsee/Lammertal **30. Juni 2012**
Anmeldung und weitere Infos unter <http://panoramalauf-abtenau.members.cablelink.at/info.htm>
- **Der Wörthersee-Trail 2012 in 9020 Klagenfurt am Wörthersee 21. bis 23. September 2012**
Weitere Infos unter www.woerthersee-trail.com
- **8. Parndorfer Nordic Walking Tag 26. Oktober 2012**
Charity Veranstaltung mit den Roten Nasen für eine gute Sache!
Anmeldung unter http://www.lc-parndorf.com/nordic_walking_tag.asp
- **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