

Liebe Nordic WalkerInnen!

Nordic Walking auf Krankenschein!

Immer mehr Kur- und Rehabilitationszentren verordnen im Rahmen der stationären Therapie ihren Patientinnen und Patienten Nordic Walking. Nicht nur, dass diese Trainingstherapien hervorragend angenommen werden, sind auch die PhysiotherapeutInnen vom Nordic Walking begeistert, weil ihre PatientInnen diese Trainingsform in der Freizeit und nach Ende der Therapie freiwillig weiterführen. Somit ist durch das fortführende Nordic Walking Training eine Nachhaltigkeit des Kur- oder Rehabilitationsaufenthaltes gewährleistet. Durch die Einführung des Nordic Walking ist somit eine Win-Win Situation entstanden. Die TherapeutInnen sind begeistert weil ihre PatientInnen nach dem stationären Aufenthalt weiterhin fit bleiben, die PatientInnen tragen ihren gesundheitlichen Nutzen mit nach Hause und die Sozialversicherungen bezahlen dies.

Ein wesentliche Frage bleibt aber leider offen. Warum wird von den Sozialversicherungen im Rahmen der Kur und Rehabilitation das Nordic Walking bezahlt, aber als Vorsorgemaßnahme wird es im Gegensatz zu Deutschland nicht angeboten. Anscheinend ist es doch noch günstiger auf die Rehabilitation zu warten als im Vorfeld Anreize zu setzen, dass die Bevölkerung länger gesund erhalten bleibt. Ob sich das mit der neuen Regierung ändert? Spätestens dann, wenn ein Gesundheitsminister während einer Reha am eigenen Leib erfahren hat was Nordic Walking bewirken kann.

Wir wünschen allen Nordic Walking InstruktorInnen und TrainerInnen eine erholsame Weihnachtszeit und alles Gute für 2014!

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

- ✓ Aus- und Weiterbildungen 2014
- ✓ Aktuelles von unseren Poolpartnern
- ✓ Aktuelle Termine Veranstaltungen

Aus- u. Fortbildungstermine für 2014 auf einem Blick

- ✓ Nordic Walking Instructor Ausbildung 2014 mit Dr. Erwin Gollner
- ✓ Reaktiv Walking & Running Instructor 2014 mit Dr. Erwin Gollner
- ✓ Speed Hiking Guide Ausbildung im Wechselgebiet 2014 mit Dr. Erwin Gollner
- ✓ Nordic Walking Instructor Ausbildung 2014 mit Mag. Markus Förmer
- ✓ Mentale Stärke durch Bewegung 2014 mit Mag. Markus Förmer

Nordic Walking **Schneeschuhwander Kurs** mit Master-Trainer Dr. Erwin Gollner

10. -12.1.2014 in der Ramsau - **noch 8 Plätze frei !**

Alle Infos findest du [GLEICH HIER !](#)

Schneeschuh-Instructorausbildung (Hochfilzen) mit Master-Trainer Mag. Markus Förmer

11. -12.1.2014 in Hochfilzen

Auskünfte: nach Absprache kann auch bei ausreichender Teilnehmerzahl vor Ort eine Ausbildung durchführen.

Anmeldung: www.nordicacademy.at, T: 0043 (0) 664 / 1116421, E: info@nordicacademy.at



**Nordic Walking Instructor Ausbildung 2014 mit Master-Trainer
 Dr. Erwin Gollner**

Ausbildung zum zertifizierten Nordic Walking Instructor. Ausbildungsleiter ist NWO Mastertrainer Dr. Erwin Gollner. Die zertifizierte Instructor-Ausbildung richtet sich an jene, die Nordic Walking Kurse anbieten möchten. Sie erfahren nicht nur die richtige Technikvermittlung, sondern auch wie Sie in Ihrer Umgebung Nordic Walking Gruppen aufbauen und leiten können. Dr. Erwin Gollner ist Master Trainer der ersten Stunde, Nordic Walking Pionier und Autor von zwei Nordic Walking Büchern. Wir empfehlen vor der Ausbildung bei einem NWO zertifizierten Instructor eine Praxiseinheit zu absolvieren.

Das Seminar beinhaltet:

- Vortrag „Das ist Nordic Walking“
- Nordic Walking Techniks Schulung (Grund- u. Spezialtechniken)
- Grundlagen des herzfrequenzkontrollierten Trainings (Theorie)
- Herzfrequenzkontrolliertes Nordic Walking Training
- Ermittlung des persönlichen Nordic Walking Stils
- Fitnesstest mit individuellem Trainingsplan (2km-Walkingtest)
- Methodik und Trainingsprinzipien Nordic Walking
- Videoanalyse und Coaching
- Training auf den Bad Tatzmannsdorfer Spezialbahnen

- Ausrüstungsberatung inkl. Unterlagen
- Nordic Walking Gymnastik
- Gewichtsreduktion mit Nordic Walking
- Marketing und Organisation einer Nordic Walking Gruppe, Netzwerkaufbau
- Lehrauftritt Nordic Walking
- 1 Nordic Walking Buch von Dr. Erwin Gollner
- Seminarunterlagen
- Zertifizierung zum Nordic Walking Instructor
- Leihgebühr für Stöcke und Herzfrequenzmessgerät während der Ausbildung
- Aufnahme in den Nordic Walking Instructoren Pool der NWO
- NWO - Vortragsunterlagen für Nordic Walking Instructoren
- Ermäßigungsgutscheine der NWO-Poolpartner

Kosten: 2 Tage € 299,- pro Person

Teilnehmeranzahl: mindestens 6 Personen

Zeit:

1. Tag – 09:00 - 18:00 Uhr,
2. Tag – 09:00 - 14:00 Uhr (18 Unterrichtseinheiten)

Termine 2014:

22/23. März, 31.Mai/1. Juni, 6./7. September

Auskünfte: Lauf- & Walkingarena Bad Tatzmannsdorf, Tel. 03353/7015, E-Mail: info@nwo.at und NWO Büro, Tel. 0664/5017414

Anmeldung: Online-Anmeldung möglich! www.laufarena.at, www.nwo.at oder NWO Büro, 7423 Neustift/Lafnitz 217/4, Tel. und Fax 03338/28587, E-Mail: info@nwo.at

**Österreichs bester Ultra-Panoramalauf für Läufer und Nordic Walker
 21.06.2014 (Salzburg)**

Der **mozart 100** führt die Teilnehmer vom Mozartplatz in Salzburg durch die Vielfalt und Schönheit des Salzburgerlands, die ein einzigartiges und unvergessliches Lauf&Walkingerlebnis garantieren.

**Oswald Ellinger, ein begeisterter Nordic Walker hat uns seinen Bericht zu Verfügung gestellt:
 Gleich weiterlesen**



**Reaktiv Walking & Running 2014 Instructor Ausbildung
 mit Master-Trainer Dr. Erwin Gollner**

REAKTIVES WALKING & RUNNING löst eine ganz neue Begeisterung unter den Anhängern des Gesundheitssports aus. Egal ob Fitnesssportler, Läufer oder Walker, sie haben eine neue Sportart gefunden, die effektiv ihren ganzen Körper trainiert. Das Konzept basiert auf einem Handtrainingsgerät mit einer losen Granulatmasse im Inneren, das ursprünglich als Physiotherapiegerät entwickelt wurde.

Das Seminar beinhaltet:

- Vortrag „Das ist Reaktives Walking & Running“
- Wissenschaftliche Grundlagen „Reaktives Walking & Running“

- Technikschiung (Walking & Running)
- Standübungen
- Gymnastikübungen
- Beginner-Methode
- Ausrüstungsberatung
- Marketing und Organisation einer reaktiven Walking & Running Gruppe
- Seminarunterlagen (Skript und CD)
- Vortragsunterlagen für „Reaktives Walking & Running“

Kosten: € 129,- pro Person

Zeit: 09:00 - 15:00 Uhr

Termin 2014:

17. Mai 2014 – weitere Termine nach Anfrage

Auskünfte: Lauf- & Walkingarena Bad Tatzmannsdorf, Tel. 03353/7015, E-Mail: info@nwo.at und NWO Büro, Tel. 0664/5017414

Anmeldung: Online-Anmeldung möglich! www.laufarena.at, www.nwo.at oder NWO Büro, 7423 Neustift/Lafnitz 217/4, Tel. und Fax 03338/28587, E-Mail: info@nwo.at

Speed Hiking Guide Ausbildung 2014 mit Master-Trainer Dr. Erwin Gollner

Speed Hiking, die neue dynamische und sportliche Wanderform, erobert nun auch Österreich. Wir garantieren Ihnen eine qualifizierte Ausbildung zum zertifizierten Speed-Hiking Guide nach den Richtlinien der Speed Hiking Organisation (SHO). Ausbildungsleiter ist Master Trainer Dr. Erwin Gollner. Die zertifizierte Guide-Ausbildung richtet sich an jene, die Speed-Hiking Kurse oder Touren anbieten möchten. Sie erfahren nicht nur die richtige Technikvermittlung sondern auch wie Sie Speed-Hiking Gruppen aufbauen und leiten können.

Das Seminar beinhaltet:

- Vortrag „Speed-Hiking die sportliche Form des Wanderns“
- Speed-Hiking Technikschiung (Geh- und Trittschritte)
- Speed-Hiking Stocktechnik
- Speed Hiking Trainingsformen (Core-Training, Sypoba und Plyometrics)
- Grundlagen des herzfrequenzkontrollierten Trainings
- Testdiagnostik (2 Kilometer Walkingtest)
- Durchführung und Interpretation des Fitnessprofils
- Videoanalyse und Coaching
- Speed Hiking Ausrüstungs- und Materialkunde
- Speed-Hiking Tourenplanung und Verhalten in der Natur
- Lehrauftritt Speed-Hiking Plyometrics)

Seminarunterlagen und Speed-Hiking Buch von Dr. Gollner

- Leihgebühr für Stöcke und Herzfrequenzmessgeräte während der Ausbildung
- Zertifizierung zum Speed-Hiking Guide
- Aufnahme in den Speed-Hiking Guide Pool der SHO
- Ermäßigungsgutscheine der SHO-Poolpartner für Ausrüstung

Kurskosten: 2 Tage € 330,- pro Person

Zeit: 1. Tag: 9 bis 18 Uhr,

2. Tag: 9 bis 16 Uhr (20 Unterrichtseinheiten)

Termine 2014

13./14. Juli – 13./14. September

weitere Termine nach Anfrage

(die Speed Hiking-Einheiten werden im Wechselgebiet durchgeführt)

Info und Anmeldung

Telefon: 03338 / 28587 • Mobil: 0664 / 50 17 414

Fax: 03338 / 28587 • e-mail: info@speed-hiking.at

www.speed-hiking.at



LOWA

Der LOWA Wintersportler Trident GTX®

Das Beste was Sie ihren Füßen für Winterwanderungen, Schlittenfahren, Schneeschuhwanderungen, den Weg zur Arbeit oder Shopping bei Minusgraden geben können: robust, bequem, warm. Und als Draufgabe gibt es den beliebten Schuh für diesen Winter für Damen in modischen Farben, wie z.B. petrol, blau, rot und orange.

Die garantiert wasserdichte Ausstattung mit einem GORE-TEX® Partelana Futterlaminat sorgt stets für trockene Füße und ein angenehmes Klima im Schuh. Der stabile, widerstandsfähige Schaft aus Synthetik-Nubukleder mit abriebfesten Cordura®-Einsätzen bietet optimale Stabilität bei winterlichen Bedingungen. Perfekt für Schnee und Eis ausgelegt ist die „Crystal III“-Gummilaufsohle mit ihrem rutschsicheren und selbstreinigenden Profil. Als Damen- und Herrenmodell erhältlich.

Obermaterial: Synthetik, Nubuk, Cordura

Futter: GORE-TEX® footwear

Sohle: LOWA „Crystal III“

Gewicht (UK 5): 950 g/p

Größe: 4 – 9

UVP € 149,95



www.lowa.at



POLAR

Color your fitness - Schenke dieses Jahr Farbe, Motivation und Freude!

Schluss mit dem Grübeln nach dem passenden Geschenk für Freunde und Familie. Polar hat eine wunderbare Idee, mit der du in jedem Fall richtig liegst. Dieses Jahr kannst du Freude, Motivation und Fitness unter den Weihnachtsbaum legen – alles in einem und alles in Farbe.

Polar macht es dir mit seinem Gift Finder dieses Jahr extrem leicht, das perfekte Geschenk zu finden. Für die, die sich vorgenommen haben aktiver und fitter zu werden und natürlich für alle, die sich höhere sportliche Ziele fürs nächste Jahr gesetzt haben.

Bei den aktuellen Modellen ist garantiert für jeden was dabei. Ein Klick auf http://www.polar.com/gift_finder/at-de.html bringt dich zum Polar Gift Finder und zu den perfekten Geschenken für Familie und Freunde – oder für dich selbst.



Noch mehr unter
<http://www.polar.com/at-de>



BEREITS FÜR SIE ZUSAMMENGESTELLT **NORDIC WALKING VERANSTALTUNGEN 2014 IN ÖSTERREICH**

Wien Energie-Wiener Bezirksblatt Nordic Walking

16.3.2014(Wien)

Egal ob beim Halbmarathon - Staffel Halbmarathon - Fun Run - Nordic Walking - Junior Run - Kids Run oder Mini Run, es ist sicherlich für Jeden etwas dabei.

Anmeldung Online unter : [PENTEK-payment](#) oder [HIER](#)

ICH-DU-WIR Lauf & Nordic Walking

10.05.2014 (Felixdorf)

ICH-DU-WIR bezeichnet das Gemeinsame des Inklusionsgedankens. Unter diesem Motto laufen Menschen mit und ohne Behinderung einen Lauf bzw. eine Nordic-Walking Strecke gemeinsam auf dem Weg zur Inklusion. Eine Veranstaltung die in der Zwischenzeit bei vielen ProfessionalistInnen und FreizeitsportlerInnen beliebt ist. Auch der Kinderlauf findet immer mehr Anhänger.

[GLEICH ANMELDEN](#)

Österreichs bester Ultra-Panoramalauf für Läufer und Nordic Walker

21.06.2014 (Salzburg)

Der **mozart 100** führt die Teilnehmer vom Mozartplatz in Salzburg durch die Vielfalt und Schönheit des Salzburgerlands, die ein einzigartiges und unvergessliches Lauf&Walkingerlebnis garantieren.

[Infos und Anmeldung](#)

21. Abtenauer-Panoramalauf /10. Nordic-Walking-Bewerb

28.06.2014 (Salzburg)

Die anspruchsvolle Trail-Running Strecke führt rund um das imposante Landschaftsschutzgebiet "Egelsee". Der Panoramalauf in Abtenau hat sich zu einem beliebten Familien-Laufevent und zu einem Nordic Walking Schmankerl herausgemauert.

[ANMELDUNG HIER](#)

Erzberglauf und Nordic Walking

09.08.2014 (Eisenerz)

Der Berg ruft - auch im Jahr 2014 wieder!

Am 9. August 2014 geht bereits zum 12. Mal Österreichs größte und spektakulärste Berglauf und Nordic Walking Veranstaltung über die Bühne. Anmeldung in Kürze

Infos unter: office@erzbergsport.at



Spitzer Engineering Kraftspende-Event Vorau

13.09.2014 (Vorau)

Eine Multisportveranstaltung in Vorau für die ganze Familie. Beim Kraftspendelauf und Nordic Walking Vorau steht der Spaß im Vordergrund und natürlich die Gesundheit

Anmeldung in Kürze Infos unter : kraftspendelauf@vorau.at

Wachamarathon –lauf und nordic Walking

14.09.2014 (Wachau)

[ANMELDUNG](#)

