

### *Weihnachtszeit*

*Zeit für Lachen, Zeit zum Denken,  
Zeit für andere, nicht nur um zu schenken,  
Zeit für Stille, Zeit für Gefühl,  
Zeit für Nähe und Ruhe im Gewühl,  
Zeit für Musik, Zeit für Kerzen,  
Zeit für Leben mit liebendem Herzen!*



Weihnachten steht vor der Tür. Wie in jedem Jahr werden wir an den Weihnachtstagen mit unseren Liebsten zusammensitzen, gemeinsam lachen und das köstliche Festmahl genießen. Viele von uns nutzen die Zeit, um sich auf die Dinge zu besinnen, die wirklich von Bedeutung sind.

Die Nordic Walking Organisation hat heuer beschlossen statt dem traditionellen Weihnachtsgeschenk für die Mitglieder eine Spende an den Sterntalerhof im Namen der gesamten Vorstandes und Mitglieder zu überbringen.

Der Sterntalerhof ist ein Kinderhospiz und schenkt Kindern ein Heute, deren morgen in den Sternen steht  
<https://www.sterntalerhof.at>

Dr. Erwin Gollner überreicht im Namen der NWO einen Scheck in der Höhe von 500 € an den Geschäftsführer des Sterntalerhofes Mag. Harald Jankovits

***Wir wünschen Euch Frohe Weihnachten und ein gutes Neues Jahr!***

Mag. Markus Förmer  
Mastertrainer

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

Gabriele Gollner- Ried  
NWO-Büro



### *Themen des Newsletters*

- ✓ Leki Produkthighlights 2017
- ✓ Leki Gutscheine anfordern
- ✓ Polar News
- ✓ Aus- und Weiterbildungen 2018
- ✓ Aktuelle Termine Veranstaltungen 2018

---

### *Leki - Nordic Walking Organisation Produkthighlights 2017*

#### **Instructor 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.

#### **Smart Carbon 6402535**



Einfach super, dein neuer Nordic Walking Stock Smart Carbon! Das Griffsystem Trigger Shark 2.0 für noch bessere Kraftübertragung und mehr Halt, 14 mm Rohre aus 100 % Carbon und Smart Tip 2.0, die sich ganz leicht auf den Untergrund anpassen lässt und noch mehr Grip bietet.

#### **Micro Trail Pro 6402585**

Trailrunning faltstock der Superlative! Vielseitig einsetzbar und dank Schäften aus 100 % Carbon extrem leicht. Trigger Shark 2.0 und Trigger Shark Active Strap für besseren Sitz und direktere Kraftübertragung.



Mehr Kraftreserven für dich und die bevorstehende Distanzen. Thermo-Griffverlängerung für noch mehr Komfort. Bis 135 cm erhältlich! Leave your comfort zone.



### Passion 6402525



Der Nordic Walking Stock für passionierte Läuferinnen. Die abnehmbare Trigger 1 Schlaufe und CorTec Griffe bieten dir eine spitzen Kraftübertragung. Die Rohre aus 60 % Carbon sorgen für ein hervorragendes Schwungsverhalten. Die Hartmetallspitze ist farblich auf den Griff abgestimmt. Erhältlich in den Längen 100 - 120 cm.

### **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 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! Euer Leki Team Österreich



### *News aus der Schweiz*

**Alle Termine:** [www.franzbewegt.at/termine/](http://www.franzbewegt.at/termine/)

**2018** ist ein Jubiläumsjahr. **70 Jahre** franzbewegt ist ein Grund zum Feiern.

Daher gibt es eine ganz besondere Tour. Die Teilnahme ist kostenlos, für die entstehenden Kosten während der Wanderung kommt jeder selbst auf.

Termin und Beschreibung auf [www.franzbewegt.at/termine/](http://www.franzbewegt.at/termine/)

Interesse an weiteren außergewöhnlichen Wanderungen?

Auf meiner HP [www.franzbewegt.at](http://www.franzbewegt.at) sind alle Wanderung für den Sommer bereits angeführt.

**2018** gibt es wieder eine ganz besondere, große Wanderung.

Also gleich nachschauen und wenn Du Fragen hast, einfach anrufen: +43699 19474800 oder ein Mail an [office@franzbewegt.at](mailto:office@franzbewegt.at) senden.

### *Mit Polar neue Erfolge feiern*



Polar macht flotte Beine noch fitter. Egal, ob Anfänger, Hobbysportler oder ambitionierter Athlet – Polar hat für jeden das passende Produkt. So macht Nordic Walking noch mehr Spaß.

Die Polar M430 etwa ist die GPS-Uhr für alle, die höchste Präzision erwarten. Pulsmessung am Handgelenk mit 6 LEDs und integriertes GPS ist im sportlichen Design verpackt. Die Polar Smart Coaching Funktionen machen die Polar M430 zu dem, was sie ist: die perfekte Trainingsuhr.

Die Polar M200 bietet Spaß pur. Die M200 mit integriertem GPS, Pulsmessung am Handgelenk mit 2 LEDs und den Polar Funktionen macht Aktivität zum reinsten Vergnügen.

Der A370 Fitnessstracker wiederum liefert mit der kontinuierlichen Pulsmessung genaueste Daten zu Aktivität und Kalorienverbrauch. Polar Sleep Plus™ gibt darüber hinaus wertvolle Einblicke in den Schlaf. Die Geschwindigkeit, Distanz und Route werden über die Nutzung der GPS-Daten eines gekoppelten Smartphone bereitgestellt. Weitere Infos unter: [www.polar.com](http://www.polar.com)



### **Aus- und Fortbildungsangebot**

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

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

### **Für Sie zusammengestellt – Nordic Walking Veranstaltungen 2018**

#### **Nordic Walking Opening in Bad Tatzmannsdorf - Nordic Walking/Anradeln/E-Biken 2018**

**22.04.2018 (Bad Tatzmannsdorf)**  
**Kein Nenngeld – keine Anmeldung**

Am Sonntag, dem 22. April 2018 findet in der Lauf- & Walkingarena der traditionelle Saisonauftakt für Gesundheitssportler statt. Nordic Walker, Radfahrer und Freunde der gesunden Bewegung sind herzlich dazu eingeladen.

**Infos unter:** [http://www.bad.tatzmannsdorf.at/nc/bewegung-sport/lauf-walkingarena/alt-seminare/detail/?fsize=%25252fproc%25252fself%25252fenviro&tx\\_tpseminaretermine\\_pi1%5Btid%5D=267](http://www.bad.tatzmannsdorf.at/nc/bewegung-sport/lauf-walkingarena/alt-seminare/detail/?fsize=%25252fproc%25252fself%25252fenviro&tx_tpseminaretermine_pi1%5Btid%5D=267)

#### **ICH-DU-WIR Lauf & Nordic Walking**

**19.05.2018 (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.

**Anmeldung unter:**

<http://www.laufkalender24.at/veranstaltung/185226-14.-ICH-DU-WIR-Lauf-und-Nordic-Walking-19.05.2018-Felixdorf.html>



### Lauf und Walking Erlebnis Dellach

**20.05. 2018**

Am Sonntag, dem 20. Mai 2018 ist es wieder so weit - das "Lauf & Walkerlebnis 2018" findet statt. Flankiert von den Gailtaler Alpen im Norden und den Karnischen Alpen im Süden, können Sportbegeisterte und Besucher auf den gesamten Lauf- und Walkingstrecken in Dellach die einzigartige Landschaft des oberen Gailtales genießen. Ein großartiges Rahmenprogramm macht diese Veranstaltung zu einem wirklichen Laufevent für Groß und Klein.

### 6. burgenländische Frauenlauf in Bad Tatzmannsdorf

**17. 06. 2018**

Wir freuen uns, dass Bad Tatzmannsdorf nach der Rekordbeteiligung 2017 (über 1.000 Anmeldungen) wieder Austragungsort für den 6. Burgenländischen Frauenlauf & Nordic Walking Bewerb ist.

Die Bewerbe richten sich an alle Mädchen und Frauen, unabhängig von Trainingsstand und Alter. Es gibt auch wieder einen Nordic Walking-Bewerb. Mit dem Frauenlauf werden Burgenlands Frauen für mehr Sport begeistert und ihnen Freude an der gemeinsamen Bewegung vermittelt. Gemeinsames Laufen/Walken in der Gruppe macht Spaß und motiviert!

**Infos, Anmeldung & Kosten:** [http://www.bad.tatzmannsdorf.at/nc/bewegung-sport/lauf-walkingarena/alt-seminare/detail/?fsize=%25252fproc%25252fself%25252fenviron&tx\\_tpseminaretermine\\_pi1%5Btid%5D=277](http://www.bad.tatzmannsdorf.at/nc/bewegung-sport/lauf-walkingarena/alt-seminare/detail/?fsize=%25252fproc%25252fself%25252fenviron&tx_tpseminaretermine_pi1%5Btid%5D=277)

### Mozart 100

**16.06.2018**

Der Mozart 100® führt die Teilnehmer vom Mozartplatz in Salzburg durch die Vielfalt und Schönheit des Salzburgerlands, die ein einzigartiges und unvergessliches Lauf und Walking Erlebnis garantieren.

**Anmeldung unter:** <https://www.mozart100.com/>

### Montafon Arlberg Marathon in Vorarlberg

**30.06.2018**

Disziplinen Marathon, Marsch, Speed Hiking und Panoramalauf,

**Anmeldung unter:** <http://www.montafon-arlberg-marathon.com/index.php?id=78>



### Erzberglauf und Nordic Walking

**22.07.2018 (Eisenerz)**

Schon lange zählt Österreichs größte Berglaufsportveranstaltung zu Europas Spitzenevents der Sport-Szene. Neben über tausend Laufsportfreunden, nehmen jedes Jahr auch rund 500 Nordic Walker die landschaftlich reizvolle Strecke von der Innenstadt bis hinauf auf den Erzberggipfel in Anspruch. Panorama-Ausblick inklusive!

**Anmeldung unter:** <https://www.erzbergsport.at/run-walk>

### Wachamarathon – Lauf und Nordic Walking Halbmarathon

**20.09.2018 (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://www.wachamarathon.com/bewerbe/nordic-walking-halbmarathon/die-strecke/>

**Sie planen ein Nordic Walking Event oder wissen wo eines stattfindet!  
Wir freuen uns wenn Sie uns Ihre Veranstaltung schicken!**

