

### Liebe Nordic WalkerInnen!

Österreicher sind im EU-Vergleich Bewegungsmuffel. Während 72 Prozent der Schweden und 64 Prozent der Dänen mindestens einmal pro Woche Sport treiben, sind es in Österreich nur 38 Prozent (EU-27-Schnitt: 40 Prozent), wie die Zahlen des letzten Eurobarometers aus dem Jahre 2010 belegen. Rund zwei Drittel der Österreicher betreiben selten oder nie Sport. Auch der Anteil derer, die angeben, sehr viel Sport zu machen (mindestens fünfmal die Woche), ist mit fünf Prozent deutlich geringer als im EU-Durchschnitt (neun Prozent).

Auffällig ist der Unterschied zwischen den einzelnen Bundesländern. So nimmt im Westen der Sport einen deutlich höheren Stellenwert ein, wie das Institut für Freizeit und Tourismusforschung (IFT) erhoben hat. Immerhin 39 Prozent der Vorarlberger und 37 Prozent der Tiroler machen wöchentlich Sport. Wien und Niederösterreich bilden mit mageren 29 Prozent die Schlusslichter. Niederösterreich ist zudem das Bundesland mit den meisten Nicht-Sportlern: 32 Prozent machen gar keinen Sport.

Auch die Vorlieben liegen in den einzelnen Bundesländern weit auseinander. So sind im Westen und Süden Österreichs Skifahren und Wandern besonders beliebt, in Salzburg fahren 59 Prozent mehrmals im Monat mit dem Fahrrad. Generell zeigt sich, dass die Ostösterreicher seltener Sport machen als die Westösterreicher.

Während Nordic Walking in vielen Bundesländern unter den Topsportarten gereiht wird, firmiert Laufen unter ferner liefen. Laut einer Umfrage des Linzer Meinungsforschungsinstituts Spectra aus dem Jahr 2012 geben nur 13 Prozent der Österreicher an, mindestens einmal wöchentlich zu joggen. Das ist in etwa derselbe Wert wie vor zwölf Jahren - 2000 gaben zwischen zwölf und 15 Prozent an, regelmäßig die Laufschuhe anzuziehen. Läufer sind zudem eher jünger, männlich und verfügen über eine höhere Schulbildung.

Überdurchschnittlich viele Jogger gibt es in Salzburg, Tirol und Vorarlberg. Jeder Fünfte läuft mindestens einmal die Woche. Das tun nur 13 Prozent der Steirer und Kärntner und nur elf Prozent der Wiener, Nieder- und Oberösterreicher sowie Burgenländer. Nordic Walking ist hingegen besonders in Oberösterreich und Ostösterreich beliebt - jeder Zehnte geht regelmäßig mit Stöcken, wobei der typische Nordic Walker weiblich ist.

Dabei braucht es gar nicht viel Bewegung, um gesund zu bleiben. Fachleute haben im Auftrag des Fonds Gesundes Österreich wissenschaftlich fundierte Bewegungsempfehlungen erarbeitet. Erwachsene sollten sich pro Woche 150 Minuten mit mittlerer Intensität oder 75 Minuten mit höherer Intensität bewegen. Kinder und Jugendliche sollten jeden Tag auf 60 Minuten Bewegung kommen.

### 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 2013
- ✓ Aktuelles von unseren Poolpartnern
- ✓ Aktuelle Termine Veranstaltungen 2013

---

### Aus- u. Fortbildungstermine für 2013 auf einem Blick

für Sie zusammengestellt und gleich mit Anmeldemöglichkeit:

**Nordic Walking Instructor Ausbildung 2013** mit Mag. Dr. Erwin Gollner

**Speed Hiking Guide Ausbildung im Wechselgebiet 2013** mit Mag. Dr. Erwin Gollner

**Nordic Walking Instructor Ausbildung 2013** mit Mag. Markus Förmer

**Mentale Stärke durch Bewegung 2013** mit Mag. Markus Förmer

---

### Trainerverlängerung

#### Werte Trainer/innen,

**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 an [info@nwo.at](mailto:info@nwo.at)

Sie erhalten spätestens einen Monat nach Einlangen Ihre Verlängerungslizenz.

Mit besten Gruß ihr Team der NWO!



## Speed Hiking Guide Ausbildung im Wechselgebiet

**8.06. 2013 - 9.06. 2013 oder am 13.07.2013 -14.07.2013**

Speed Hiking, die neue dynamische und sportliche Wanderform erobert 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 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 Technischulung (Geh- und Tritttechniken)
- Speed-Hiking Stocktechnik
- Speed Hiking Trainingsformen (Core-Training, Sypoba und Plymetrics)
- Grundlagen des herzfrequenzkontrollierten Trainings
- Testdiagnostik (2 km 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
- Seminarunterlagen und Speed-Hiking Buch von Dr. Gollner
- Leihgebühr für Stöcke und Herzfrequenzmessgeräte während der Ausbildung
- Zertifizierung zum 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 2013:**

8./9. Juni oder 13./14. Juli

(die Speed Hiking-Einheiten werden im Wechselgebiet durchgeführt)

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



Mercandising

Schmökern sie in unsererm Angebot an NWO-Artikel !!!

- NWO-Buff – [zum Bestellformular](#)
- NWO-T-Shirt – [zum Bestellformular](#)
- NWO-Warnweste– [zum Bestellformular](#)
- NWO-Aufnäher, Aufkleber– [zum Bestellformular](#)
- NWO-DVD- Nordic Walking ABC– [zum Bestellformular](#)
- NWO-Folder– [zum Bestellformular](#)

ODLO

**Gratis Flip Flop beim Kauf von zwei ODLO TEC Shirts“**

Viele Farben für den Sommer!

Die leichten ODLO TEC Shirts sind wieder da. Mit der großen Modell- und Farbauswahl ist es das ideale Allround-Shirt für alle Aktivitäten. Ganz gleich, ob beim Sport, am Strand oder in den Bergen. Durch seine klimaregulierende Wirkung trocknet das Shirt schnell und es entsteht kein Nässegefühl. Das Shirt bietet zudem UV-Schutz, ist pflegeleicht, bügelfrei und einfach angenehm zu tragen.

Als besonderes Frühlingsangebot schenken wir den ersten 100 Kunden ab dem Kauf von zwei ODLO TEC Shirts ein Paar FlipFlops in ODLO-Farben dazu.

Viel Spaß im Frühling mit ODLO!

**ODLO STORES Österreich:**

ODLO Store Wien  
Donau Zentrum  
Wagramer Straße 94  
1220 Wien

ODLO Store Seiersberg  
Shoppingcenter Seiersberg  
Haus 7/OG 3  
8055 Seiersberg

ODLO Store Klagenfurt  
City Arkaden  
Heuplatz 5  
9020 Klagenfurt



## **LEKI Produktneuheiten: Nordic Walking „Smart Tip“**



Insgesamt 4 Nordic Walking Modelle der LEKI Kollektion sind mit der Smart Tip ausgestattet. Bei dem griffig, vulkanisierten Pad, den wir dieses Jahr im Abrieb noch mehr verbessert haben, kann auf allen nicht befestigten Wegen die integrierte, Hartmetallspitze ausgefahren werden. Dank dem cleveren Klappmechanismus ist das Handling super einfach und schnell. Hebel nach vorne klappen, Pad nach oben drücken und Hebel oben wieder einrasten.

Somit stellt sich nicht mehr die Frage, wo die schmutzig, staubigen Gummipuffer während der Trainingseinheit verbleiben. Genauso schnell verschwindet sie bei erneutem Untergrundwechsel wieder im Pad. Einfach den Hebel nach vorne klappen, Pad nach unten ziehen und Hebel oben wieder einrasten. Futuristisch, filigran ist die neue Smart Tipim Design. Ein Teller ist bei dieser Spitzenkonstruktion nicht mehr notwendig. Der Pad ist NEU aus vulkanisiertem, langlebigem Material. Für alle „Vielläufer“ gibt es im Zubehörbereich die Pads zum Austauschen.

## **Dein persönlicher Leki Meinungsbilderscheck ist unterwegs zu dir!**

Alle die bereits bei Leki registriert sind, erhalten in den nächsten Tagen automatisch den Leki Meinungsbilderscheck. Ihr habt die Möglichkeit jedes Jahr 2 Paar Leki-Stöcke zu einem speziellen Instruktorenpreis beim Sportfachhändler Ihrer Wahl zu erwerben. Dieser berechtigt Sie zum Kauf von max. 2 Paar Leki-Stöcken mit einem Rabatt von 25% bei einem Sportfachhändler Ihrer Wahl.

Wer noch nicht registriert ist, der kann gegen Zusendung einer Kopie des NWO Zertifikates, der Anschrift und Emailadresse bei uns einen Gutschein anfordern.

Leki Austria GmbH  
Nordic Walking Scheck  
Wolfurterstraße 4  
6923 Lauterach  
[carina.blum@redlersports.at](mailto:carina.blum@redlersports.at)

## **Auch dieses Jahr gibt es die Möglichkeit, die Stöcke zu leihen.**

Solltest du für deinen ersten NW-Kurs oder für größere NW-Veranstaltungen Leki Teststöcke benötigen, dann wende dich bitte frühzeitig an den Sportfachhandel. Dieser kontaktiert uns gerne für dich.

Abwicklung: Der Sportfachhändler (mit dem du zusammenarbeitest) 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. Das ganze ist kostenlos.

Du erreichst uns unter [carina.blum@redlersports.at](mailto:carina.blum@redlersports.at)

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Walken!  
Dein Leki Team



## S-CLOUD GTX<sup>®</sup>

### Sportliches Leichtgewicht aus hochwertigem Velourleder



Dieser moderne Outdoor-Fitnessschuh ist auf allen Outdoor-Untergründen zu Hause, egal, ob Schotter, Kies oder festgefahrene Waldwege. Er ist die perfekte Wahl für alle Sportler, die gerne draußen unterwegs sind und dafür einen leichten, aber dennoch stabilen und nicht zu auffälligen Outdoorschuh wollen.

Der S-CLOUD GTX<sup>®</sup> kombiniert das innovative „STG 3D“-Sohlenkonzept mit einem klassischen, aber durchaus neu interpretierten Lederschaft. Beim Schaft kommt hochwertiges, weiches Veloursleder zum Einsatz, das per Laser perforiert ist. Diese Perforation bietet eine neuartige Optik und sorgt im Zusammenspiel mit der garantiert wasserdichten GORE-TEX<sup>®</sup>-Membrane für eine hohe Atmungsaktivität. Auch als Damenmodell erhältlich!

---

**10 Jahre Nordic Walking bei Austrian Airlines!**

( Ein Bericht von Johann Scheurer Austrian Airlines  
SportclubSektion Freizeit)



Am 26. März 2003 um 17.30 Uhr begann die Ära Nordic Walking bei Austrian Airlines.

Mit 10 Leuten machten wir in Wien Oberlaa eine Runde von ca. 7 Kilometern, die dann in Folge die 1-er Runde genannt wurde. In den folgenden Jahren erforschten wir jeden Weg den es in Oberlaa gegeben hat, bei Dunkelheit auch mit Stirnlampe.

Nachdem die AUA aus Oberlaa zum Airport übersiedelte blieben wir noch zwei Jahre und seit 2010 starten wir unsere Runden in Schwechat beim Multiversum.

Am Anfang wurden wir ausgelacht und ausgespottet (wo sind die Skier, suchts den Schnee usw.), in der Zwischenzeit gehören die Nordic Walker zum Alltag.

Um Nordic Walken auch richtig zu betreiben, ließ ich mich von einem Instructor auf diese Sportart einweisen. 2 Monate später hatte ich die Gelegenheit, selbst eine Instructor Ausbildung in Bad Tatzmannsdorf bei der NWO (Nordic Walking Organisation) zu machen.

Zu Beginn versuchten wir NW mit Wanderstöcken zu betreiben aber das funktionierte nicht so wie es sein sollte und daher wurden raschest NW Stöcke angeschafft.

2003 war das Jahr in dem NW in Österreich einen Aufschwung erlebte und davon profitierten auch wir. Bei einigen Terminen waren wir über 20 Teilnehmer/innen und selten unter 15.

In diesen 10 Jahren war die Gruppe 460mal mittwochs unterwegs und nahmen auch an verschiedenen Veranstaltungen teil, z.B.: Ostermarsch in Illmitz, Geistermarsch in Hadres, Wandertage in Burgenland, Weinviertel, Waldviertel, Firmenlauf in Wiener Neustadt, 3. Platz in der Teamwertung, NW – Meisterschaft in der Ramsau, 2mal 3. Platz

Mit der Zeit nahm der Boom ab und jetzt sind wir zu einer kleinen aber feinen Gruppe geschrumpft die dem NW treu geblieben ist.

Zum Jubiläum haben wir uns zum Ziel gesetzt, nach Tampere in Finnland, dem Ursprungsort von NW, eine Exkursion zu machen.

Immer noch haben wir sehr viel Freude an diesem Sport und werden ihn auch weiterhin mit viel Spaß bei jeder Witterung betreiben.

Liebe Grüße Johann Scheurer



**BEREITS FÜR SIE ZUSAMMENGESTELLT**  
**NORDIC WALKING VERANSTALTUNGEN 2013 IN ÖSTERREICH**

- ✓ **LAUF und NORDIC WALKING Erlebnis in Dellach**

**26.05.2013**

Anmeldung und weitere [Infos](#)

- ✓ **ULTRA PANORAMERLAUF für LÄUFER und NORDIC WALKER**

**22.06.2013**

Salzburg, UNESCO-Weltkulturerbe und berühmt für seine außergewöhnliche Kulisse sowie für die atemberaubende Schönheit des Salzburgerlands, wird am 22. Juni 2013 zum zweiten Mal die Bühne einer einzigartigen Veranstaltung für Läufer und Nordic Walker mit Start und Ziel inmitten der Mozartstadt: mozart 100 - Salzburg Running Festival. [Gleich zur Anmeldung](#)

- ✓ **BADENER SPARKASSEN LAUF und NORDIC WALKING**

**23.06.2013**

Weitere Infos und Anmeldung [Hier](#)

- ✓ **20. Abtenauer PANORAMALAUf und 9. NORDIC WALKING BEWERB**

**29.06.2013**

Weitere Infos [Hier](#)

- ✓ **MONTAFON Arlberg Marathon**

**6.07.2013**

Es geht wieder los was jetzt noch fehlt ist ihre [Anmeldung](#)

- ✓ **Pitztal-Gletscher TRAIL-MANIAK**

**12.-14.07.2013**

Trail Running auf höchstem Niveau auf der spektakulärsten Strecke Europas!

Weiter Infos unter [www.trail-maniak.com](http://www.trail-maniak.com)





✓ **ERZBERGLAUF und NORDIC WALKING**

**10.08.2013**

Auch heuer bietet der Erzberglauf wieder die einmalige Gelegenheit, den Erzberg, an dem nach wie vor Eisenerz abgebaut wird, bis ganz hinauf zum Gipfel zu stürmen. Bereits zum 11. Mal wird der Erzberg Lauf und Nordic Walk über die Bühne gehen und mehr als 1000 Läufer und Nordic Walker werden sich dieses besondere Sportereignis nicht entgehen lassen. [Zur Anmeldung](#)

✓ **WACHAU NORDIC WALKING HALBMARATHON**

**15.9.2013**

Der Halbmarathon führt traditionell von Spitz nach Krems mit einer Schleife durch die Stadt Krems und dem Zieleinlauf auf der Ringstraße auf Höhe Stadtpark. [Gleich zur Anmeldung](#)

✓ **WÖRTHERSEE Trail**

**20-22.09.2013**

Das Trail Running Festival geht weiter [Nähere Infos](#)

✓ **NORDIC WALKING FESTIVAL**

**5.10.2013**

Für alle aktiven Fans, Begleiter und Zuseher der Tour de Tirol ist das Nordic Walking Festival genau das Richtige. Direkt vom Start in Söll, geht es entlang der Rodelbahn hinauf bis zum Hexenwasser. Alle die höher hinaus wollen, folgen dem Weg weiter auf den Gipfel der Hohen Salve (1.829 m) und sind live dabei wenn die ersten Marathon-Läufer das Ziel erreichen. [Anmeldung](#)

✓ **9.NORDIC WALKING BEWERB & 5. ROTE NASEN LAUF**

**26.10.2013**

Fit am Nationalfeiertag, "wandere....lauf ....beweg dich!" [Gleich mitmachen](#)

✓ **NORDIC WALKING EVENT**

zugunsten der Österreichischen Kinder-Krebs-Hilfe  
mehr unter [www.sunwalk.at](http://www.sunwalk.at)

