

### **Liebe Nordic Walkerinnen & Nordic Walker,**

Bewegung hilft Menschen jeden Alters dabei, ihre Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern. Schon geringe, ganz alltägliche Belastungen können sich positiv auf Ihre Gesundheit auswirken. Sie stärken damit Ihr Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur, den Stoffwechsel und das Immunsystem und beugen Zivilisationskrankheiten vor. Ausreichende Bewegung hilft Ihnen auch dabei, ein gesundes Körpergewicht zu erreichen und zu halten. Empfohlen wird, dass Erwachsene mindestens 150 Minuten pro Woche um so einen Beitrag zu ihrer Gesundheit zu leisten. Diese Empfehlungen bedeuten aber nicht, dass Sie in diesem Ausmaß schweißtreibend sportlich aktiv sein müssen. Gerade Nordic Walking ist hierfür bestens geeignet. Die Vorteile des Nordic Walking liegen auf der Hand: Es kostet fast nichts, benötigt keine spezielle Räumlichkeiten und Sie haben keinen so großen Zeitaufwand. Kurz gesagt: Der erste Schritt in ein langfristig bewegtes Leben ist ganz einfach - Stöcke rausholen, Freunde und Bekannte animieren und raus in die erwachende Natur.

### **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** Themen des Newsletters

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

---

### Aus- u. Fortbildungstermine für 2014 auf einem Blick

für Sie zusammengestellt und gleich mit Anmeldemöglichkeit:

- ✓ **Nordic Walking Instructor Ausbildung 2014 mit Dr. Erwin Gollner**
- ✓ **Reaktiv Walking & Running Instuctor 2014 mit Dr. Erwin Gollner**
- ✓ **Speed Hiking Guide Ausbildung im Wechselgebiet 2014 mit Dr. Erwin Gollner**
- ✓ **2km Walking –Test mit Dr. Erwin Gollner**
- ✓ **Nordic Walking Instructor Ausbildung 2014 mit Mag. Markus Förmer**
- ✓ **Mentale Stärke durch Bewegung 2014 mit Mag. Markus Förmer**



**ODLO**



**LEIDENSCHAFT – JEDEN TAG UND ÜBERALL**

Jeder, der Sport treibt, kennt diese Art von Leidenschaft - den Wunsch, durch die Stadt zu joggen oder einen steilen Alpenpass zu bezwingen.

Die neue Odlo Frühjahr-/Sommerkollektion 2014 bietet Sportbekleidung, die aktive Menschen auf dem Weg zu ihren Zielen begleitet. Design und Funktionalität bieten optimale Unterstützung für ein längeres Training und höhere Leistungsfähigkeit.

Erhältlich ab März 2014 in unseren Odlo Stores in Österreich:

<b>Odlo Store Klagenfurt</b> City Arkaden Klagenfurt Heuplatz 5, OG 93 9020 Klagenfurt	<b>Odlo Store Seiersberg</b> Shoppingcity Seiersberg Haus 7, OG 3/2/16 8055 Seiersberg	<b>Odlo Store Wien</b> Donau Zentrum Wien Wagramer Straße 94 1220 Wien	
---	---	---	--

**LEKI**

**Ab ins Sommertraining...**



Mit dem **LEKI Walker Platinum** lassen sich Landschaften spielend leicht erobern. Ausgestattet mit dem erstklassigen 2 Komponenten Shark Griff sowie der dazu passenden abnehmbaren Trigger Shark Schlaufe und dem Powergrip Pad Gummipuffer wird jeder Walk zu einem Genuss. Durch das reine Carbonrohr hat man eine Gewichtseinsparung für deutlich verbesserte Walking Eigenschaften. Nur noch WALKEN muss man selbst, auf alles andere kann man sich, dank hochwertigster Komponenten, wie selbstverständlich verlassen.

**Gewicht:** 324 Gramm/Paar

Mehr dazu unter [www.leki.at](http://www.leki.at)



### **Leki Meinungsbilder-Scheck**

#### **Meinungsbilder-Scheck**

Als ausgebildete/r Nordic Walking Instruktor/in haben Sie die Möglichkeit jedes Jahr 2 Paar Leki-Stöcke zu einem speziellen Instruktorpreis beim Sportfachhändler Ihrer Wahl zu erwerben.

Dazu sollten Sie sich bei uns registrieren lassen und bekommen dann automatisch jedes Jahr einen Leki Meinungsbilder-Scheck zugesandt. Die bereits registrierten InstruktorInnen erhalten jeweils Ende März Ihren Scheck zugesandt. Dieser berechtigt Sie zum Kauf von max. 2 Paar Leki-Stöcken mit einem Rabatt von 25% bei einem Sportfachhändler Ihrer Wahl.

#### **Erstmalige Registrierung**

Gegen Zusendung einer Kopie Ihres Zertifikates, Ihrer Anschrift und Ihrer Emailadresse können Sie bei uns Ihren Gutschein anfordern.

**Leki Austria GmbH**  
**Nordic Walking Scheck**  
**Wolfurterstraße 4**  
**6923 Lauterach**  
**carina.blum@redlersports.at**

#### **Teststöcke für Ihr Event**

Sollten Sie 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. Fehlende Stöcke oder Schlaufen werden zum Neupreis verrechnet. Sie erreichen uns unter [carina.blum@redlersports.at](mailto:carina.blum@redlersports.at)



### **POLAR**

#### **Polar Loop – der Smarte Aktivitätstracker**

Du möchtest dein Leben aktiver gestalten? Dann ist der Polar Loop Aktivitätstracker genau das richtige Produkt für dich. Das smarte Armband misst rund um die Uhr jede Bewegung und motiviert dich zu einem gesünderen Lebensstil. Polar Loop zeigt am LED-Display Uhrzeit, Aktivität, Kalorien und Schritte an und kann zur detaillierten Auswertung mit dem mobilen App Polar Flow oder dem Web-Service verbunden werden. Für intensivere Trainings ist die Kombination mit dem Polar Herzfrequenz-Sensor Bluetooth smart möglich. Polar Loop ist ab sofort im Fachhandel zum unverbindlichen Verkaufspreis von 99,95 Euro erhältlich.



*Noch mehr unter*

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

### **NORDIC WALKING INSTRUKTOR ANGEBOT 2014**

#### **Polar Loop, Polar FT7 und Polar FT60**

Dieses Angebot gilt ausschließlich für Nordic Walking Trainer/innen und Instructor/innen.

Jeder Instructor 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.

**Zum Angebot**



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

#### **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&Walkerlebnis 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. [GLEICH Anmelden](#)*



### **Spitzer Engineering Kraftspende-Event Voral**

13.09.2014 (Voral)

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

[ANMELDUNG](#)

### **Wachumarathon –lauf und nordic Walking**

14.09.2014 (Wachau)

[ANMELDUNG](#)

*Möchten sie eine Veranstaltung bekannt geben?*

*Wir freuen uns auf ihr Event und um Zusendung an [info@nwo.at](mailto:info@nwo.at)*

*Ihr Team der NWO*

