

Liebe Nordic Walkerinnen & Nordic Walker,

Sport und Bewegung sorgen in Österreich für eine jährliche Wertschöpfung von 17 Milliarden Euro, werden aber weiterhin viel zu oft unterschätzt und vernachlässigt! Immerhin spart körperliche Aktivität dem Staat jedes Jahr bis zu 530 Mio. Euro (0,2% des BIP) – und hierbei sind bereits durch Sport entstandene Unfallkosten berücksichtigt!

Könnte die Anzahl der Menschen die sich ausreichend bewegen um nur 10 % gesteigert werden, wären Einsparungen bis zu weiteren 117 Mio. Euro möglich – würde sich die gesamte Bevölkerung regelmäßig bewegen sogar 1,15 Mrd. Euro!

Tatsächlich kostet Inaktivität den österreichischen Staat jährlich bis zu 2,4 Mrd. Euro (5,5% der Gesundheitskosten)! Geld, das in wirtschaftlich angespannten Zeiten dringend benötigt wird.

Wenn mann/frau bedenkt, wie viele ÖsterreicherInnen und Österreicher bereits durch Nordic Walking animiert wurden mit Bewegung zu beginnen, ergibt sich ein enormer volkswirtschaftlicher Nutzen – und das ohne Subvention aus öffentlicher Hand. Aber viel wichtiger ist der persönliche Nutzen der sich durch das Nordic Walking ergibt. Sei es die verbesserte Gesundheit, die psychische Balance oder die Freude an der Bewegung in der Natur. Das sind Werte die sich nicht in Geldeinheiten ausdrücken lassen, aber enorme Bedeutung für die persönliche Lebensqualität haben. In diesem Sinne steigern Sie Ihren Lebensnutzen durch Nordic Walking.

Mag. Markus Förmer
Mastertrainer

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

Mag. Friedrich Kreuzriegler
Mastertrainer

Gabriele Gollner- Ried
NWO-Büro

Themen des Newsletters

- ✓ Mitgliederinfo
- ✓ Leki Gutschein anfordern
- ✓ Polar Instructoren Angebot 2016
- ✓ Europameisterschaft Nordic Walking 2016
- ✓ News aus der Schweiz
- ✓ Aus- und Weiterbildungen 2016
- ✓ Aktuelle Termine Veranstaltungen 2016



Mitgliederinfo

Eines haben gemeinnützige Vereine gemeinsam: Die unglaubliche Freude und das große Engagement zahlreicher Vereinsvorstände als auch Mitglieder welche sich oft sogar über Jahrzehnte hinweg tatkräftig und voller Energie für Ihren Verein einsetzen. Ohne diese wertvollen Personen wäre unsere wunderschöne und vielfältige Vereinslandschaft in Österreich nicht möglich.

Wir freuen uns, dass die Mitgliederzahl auch im heurigen Jahr wieder fast gleichgeblieben ist. Die Nordic Walking Organisation wurde 2003 gegründet und kann auf 13 Jahre Engagement und eine der größten Gesundheitsbewegungen stolz sein. Mitgetragen wurde die Nordic Walking Entwicklung von jedem einzelnen NWO- Instructor der die Idee der Gesundheitsbewegung mit Begeisterung vermittelt hat.

Wir möchten heute Danke sagen, für Eure oft bis zu schon 13 Jahre langen Treue bei der Nordic Walking Organisation und die uns mit dem jährlichen Mitgliedsbeitrag von **38.- Euro** unterstützen .

Wir wünschen allen unseren NW Unterstützerinnen und Unterstützer eine Gute und erlebnisreiche Saison!

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: 15NW2501

einlösbar auf 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.



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

Leki – Produkt Highlight



Smart Carbon:

Einfach kompromisslos. Der Smart Carbon überzeugt durch die ausgeklügelte Smart Tip das innovative Trigger Shark System und die ultraleichten und steifen Rohre aus 100% purem Carbon.

Info: Smart Tip

Integrierte, ausfahrbare Hartmetallspitze für perfekten Halt in nahezu jedem Gelände.

Info: Trigger Shark S 2.0 Griff

Höchster Komfort, maximale Kraftübertragung, einfachste Handhabung - dank Einhandbedienung. Kompatibel mit allen Trigger Shark Handschuhen.

POLAR –

Der Polar A360 passt zu jedem Stil



Der neueste Polar Fitnesstracker mit Herzfrequenz-Messung am Handgelenk strahlt nun in noch leuchtenderen Farben.

Der A360 kann sich mit seinem hochauflösenden Farb-Touchscreen zeigen lassen und ist dazu ausgelegt, einen 24/7 Lifestyle zu vermitteln und dabei zu mehr Aktivität zu animieren. Mit den neuen Wechselarmbändern in Neon Green, Sorbet Pink, Navy Blue, Powder White oder Charcoal Black, bietet er den Nutzern stilvoll die Möglichkeit, zu jeder Stimmung und zu jedem Outfit passend, ihre Aktivität im Auge zu behalten. Der A360 lässt sich einfach aus dem Armband rauslösen und in ein anderes hineinklicken.

Der Polar A360 ist wasserdicht, trackt die tägliche Aktivität, Schritte, Kalorien, Workouts und den Schlaf. Der ideale Fitnesstracker für alle, die auf praktischen Weg ihre Aktivität aufzeichnen, stets auf dem Laufenden bleiben und einfach jederzeit für ihre Trainingssession bereit sein möchten. Durch sanftes Vibrieren informiert das smarte Armband über eingehende Anrufe, Nachrichten, Kalendereinträge und Social Media Benachrichtigungen. Zudem wird bei zu langem Sitzen darauf hingewiesen, dass es wiedermal an der Zeit für Bewegung ist. **Weitere Informationen: www.polar.com**

POLAR – INSTRUKTOREN ANGEBOT 2016

Exklusive für unsere Nordic Walking Instructoren ! [gleich zum Angebot](#)

Österreichische Meisterschaft der NWO- Austria und Europameisterschaft sowie Europacup der ENWO

Frühzeitiges anmelden sichert Ihnen günstigeres Startgeld !!!

Wer sparen will sollte sich jetzt schon anmelden – danach wird es gestaffelt teurer. Die Nordic Walking Organisation und die ASKÖ- Villach veranstaltet vom **03.09.2016 – 04.09.2016** ein reines Nordic Walking Fest – Am Programm stehen der Europacup-Bewerb über 10,5 km mit Österr. MS-Wertung sowie die Europameisterschaft im Halbmarathon über 21,1 km ebenfalls mit Österr. MS-Wertung sowie einem Gesundheits- Businesswalk über 5,0 km für Jedermann

Wir freuen uns euch den Startschuß zur Anmeldung der

**1. Europameisterschaft 21,1 km und
3. Bewerb zum 1. Europacup 2016 – 10,5 km
der European New Walking Organisation (ENWO)
Österr. Meisterschaften der NWO-Austria – 21,1 km und 10,5 km
und Gesundheit – Business-Walk (2er-Team)
in der Villacher Alpenarena**

bekannt zu geben.

Anmeldung: über das PENTEK-payment Anmeldeportal. www.pentek-timing.at

Anmeldung und korrekt angegebene Zahlungsdaten müssen gleichzeitig beim Veranstalter einlangen.

Unbezahlte Anmeldungen werden nicht bearbeitet. Eine telefonische Anmeldung ist nicht möglich -

Chipzeitnehmung – die Chips werden zur Verfügung gestellt

Allgemeine Auskünfte: guenther.albel@inode.at, Telefonisch unter 0650 6179350 oder Peter Stattmann
tel. 0664 3825822 (Gesamtleitung) peterstattmann@gmx.at möglich.

[Info und Ausschreibung](#)

[Info Regelment](#)

Nähere Details erfahren Sie unter : www.askoe-villach.at



Wir freuen uns über Eure Teilnahme Euer NWO-Team



[News aus der Schweiz von Franz Ressmann bewegt](#)

Schneeschuh-Abverkauf

Wie jedes Jahr zu Saisonende verkaufe ich die gebrauchten Schneeschuhe welche ich diesem Winter im Verleih hatte. Wer also ein fast neuwertiges Modell zu einem sehr günstigen Preis erwerben möchte, der schickt mir ein Mail, oder ruft mich an. Die Telefonnummer ist in der Signatur angeführt.

Große Wanderungen 2016

Andalusien ist ausgebucht, bei den anderen Wanderungen, gibt es noch ausreichend freie Plätze. Alle Informationen zu den schönsten Wanderungen sind auf www.wander-reisen.info unter Termine ersichtlich. Eine Programmübersicht ist diesem Mail angefügt.

Bergwanderungen 2016

Das Bergwanderprogramm 2016 mit einer feinen Auswahl an herrlichen 3 – 4 tägigen Bergwanderungen ist ab nächster Woche online. Auf www.franzbewegt.at können dann alle Termine mit Beschreibung nachgelesen werden.



franz bewegt

Franz Ressmann Personal Trainer | Wanderführer,
Max-Haller-Straße 2 | 6900 Bregenz | T +43699 19474800
office@franzbewegt.at | www.franzbewegt.at



Aus- und Fortbildungsangebot finden Sie von

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

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

Für Sie zusammengestellt – Nordic Walking Veranstaltungen 2016

Nordic Walking Opening in Bad Tatzmannsdorf - Nordic Walking/Anradeln/E-Biken 2016

17.04.2016 (Bad Tatzmannsdorf)

Kein Nenngeld

Am Sonntag, dem 17. April findet in der Lauf- & Walkingarena der traditionelle Saisonauftakt für Gesundheitssportler statt. Nordic Walker, Radfahrer und Freunde der gesunden Bewegung sind herzlich dazu eingeladen. Treffpunkt um 14 Uhr am Joseph Haydn-Platz, Start 14.30 Uhr, Musik: "The Shakin' Cadillacs"

Infos unter: <http://www.bad.tatzmannsdorf.at/bewegung-sport/lauf-walkingarena/detailansicht/article/opening-nordic-walkinganradelne-biken-2016-so-17-april/>

ICH-DU-WIR Lauf & Nordic Walking

21.05.2016 (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/173396-12.-ICH-DU-WIR-Lauf-und-Nordic-Walking-21.05.2016-Felixdorf.html/>



Lauf und Walking Erlebniss Dellach

22.05. 2016

Am Sonntag, dem 22. Mai 2016 ist es wieder so weit - das "Lauf & Walkerlebnis 2016" 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.

Anmeldung unter: <http://www.laufevent.dellach.at/Anmeldung.456.0.html>

Mozart 100

18.06.2016

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.

<http://www.mozart100.com/>

23. Abtenauer-Panoramalauf /12. Nordic-Walking-Bewerb

25.06.2016 (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 unter: <http://www.laufkalender24.at/veranstaltung/174413-23.-Abtenauer-Panoramalauf-12.-Nordic-Walking-Bewerb-25.06.2016-Abtenau.html/>

Montafon Arlberg Marathon in Vorarlberg

02.07.2016

Disziplinen Marathon, Marsch, Speed Hiking und Panoramalauf,

Anmeldung unter: <http://www.montafon-arlberg-marathon.com/>



Erzberglauf und Nordic Walking

14.08.2016 (Eisenerz)

Der Berg ruft - auch im Jahr 2016 wieder!

Der Berg wartet im Jahr 2016 wieder auf alle Läufer und Nordic Walker, die das Besondere suchen. Ein ultimatives Erlebnis für alle Ausdauer- und Gesundheitssportler in einer traumhaften Naturlandschaft.

Anmeldung unter: <http://www.erzbergsport.at/anmeldung/>

Wachamarathon -Lauf und Nordic Walking Halbmarathon

18.09.2016(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://pentek-payment.at/ppay.php?p=683>

Der Wörthersee-Trail 2016

16-17.September 2016

Das größte Trail-Festival Österreichs geht in die siebte Runde und als Vorreiter wieder einmal neue Wege. Die ganze Woche über bietet die Region um den Wörthersee natürlich Trails vom Feinsten. Bei den TRAIL-CHECKS haben wir einen Star der internationalen Trail Running Szene dabei, der jede Menge wertvolle Tipps gibt.

Anmeldung unter: <https://www.davengo.com/event/overview/woerthersee-trail-maniak-2016/>

