

### Werte Nordic Walkerinnen und Nordic Walker!

Auch wenn der Sommer bis jetzt noch nicht richtig in Fahrt gekommen ist, wird es im Alltagstrubel doch ein bisschen ruhiger. Zeit sich zu erholen, Energie zu tanken oder das zu machen wozu Mann/Frau das restliche Jahr keine Zeit hatte Für viele von euch auch die Möglichkeit längere und ausgedehnte Wanderungen oder Nordic Walking Einheiten durchzuführen. Die aktive Erholung mit Nordic Walking egal ob in den Bergen, am See oder am Meer ist ein wahrer Jungbrunnen den immer mehr Menschen zu schätzen wissen. Ungebrochen ist die Nordic Walking Begeisterung, wie uns Zuschriften und Meldungen aus allen Teilen Österreichs bestätigen.

In diesem Sinne wünschen wir euch noch einen erholsamen Sommer mit wunderschönen Nordic Walking Touren

Mag. Markus Förmer  
Mastertrainer

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

Mag. Friedrich Kreuzriegler  
Mastertrainer

Gabriele Gollner- Ried  
NWO-Büro

### Themen des Newsletters

- Angebote der NWO-Poolpartner
- Aus- und Weiterbildungen 2011
- Aktuelle Termine Veranstaltungen 2011



## ODLO



Große Auswahl an funktioneller Sportbekleidung  
jetzt in allen ODLO Stores besonders günstig:

ODLO Store Donauzentrum | Wagramer Str. 94 | 1220 Wien

ODLO Store City Arkaden | Heuplatz 5 | 9020 Klagenfurt

ODLO Store Shoppingcity Seiersberg | Haus 7 | 8055 Seiersberg

LEKI „Sommerzeit - Reisezeit“



Das ideale Sportgerät nicht nur für die Reise

Superklein, superleicht, superstark, auch im Urlaub braucht sich niemand mehr von „seinem“ Nordic Walking Stock zu trennen. [Gleich weiterlesen](#)

---

Produkttipps für Nordic Walking:

**Gorgon GTX®**



Ein sportlicher Outdoor Fitness Schuh der sich auf anspruchsvollen Nordic Walking Touren zuhause fühlt. Die LOWA „STG“ Sohlentechnologie ermöglicht gleichzeitig eine perfekte Stabilität und eine hervorragende Dämpfung. Die direkt mit dem Schaft verbundene skelettartige MONOWRAP® Konstruktion stabilisiert und schützt. Der eingebaute Stabilizer unterstützt die natürlich Abrollbewegung des Fußes. Dank GORE-TEX® Futter ist der Schuh mit seinem Schaft aus Mikrofaser und Textilgewebe absolut wasserdicht und atmungsaktiv.

---

**S-Trail GTX®**



Für alle, die einen sportlichen, aber dennoch stabilen Outdoor Fitnessschuh wollen. Die **LOWA „STG“** Sohlentechnologie ermöglicht gleichzeitig eine perfekte Stabilität und eine hervorragende Dämpfung. Die direkt mit dem Schaft verbundene skelettartige MONOWRAP® Konstruktion stabilisiert und schützt. Die „Spine“ Sohlenkonstruktion verleiht enormen Grip und unterstützt neben dem eingebauten Stabilizer die natürlich Abrollbewegung des Fußes. Dank eines GORE-TEX® Futters ist der Schuh mit einem Schaft aus Synthetik-, Textil- und Mikrofasermaterial absolut wasserdicht und hoch atmungsaktiv.

---

**POLAR**

**Du trainierst. Wir motivieren. Trainingsziel bleibt.**



Mit den FT7 Trainingscomputern bietet Polar, finnischer Pionier im Bereich Herzfrequenz-Messung, den einfachen Einstieg in das Herzfrequenz-kontrollierte Training.

Wer das Optimum aus seinem Training herausholen möchte, muss nicht zwangsläufig härter und schneller trainieren. Die individuell angepasste Belastungsintensität ist der Weg zum Trainingserfolg. Die Besonderheit des FT7 ist eindeutig der EnergyPointer.

Fettstoffwechsel- oder Fitnessstraining? Egal bei welcher Sportart, der EnergyPointer informiert während des gesamten Trainings über den aktuellen Trainingseffekt.

Zusätzlich können alle Trainingsdaten mittels einfacher Übertragung per Polar FlowLink® auf den Web-Service [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com) gespielt werden. Jeder bleibt dadurch motiviert.

Weitere Informationen unter [www.polar-austria.at](http://www.polar-austria.at)

---

**Aus- u. Fortbildungstermine für 2011 auf einem Blick** für Sie zusammengestellt und gleich mit [Anmeldemöglichkeit](#):

- **Nordic Walking Instructor Ausbildung** [mit Dr. Erwin Gollner in Bad Tatzmannsdorf](#)
- **Nordic Walking Instructor Ausbildung** [mit Mag. Förmer in Klagenfurt, Seefeld und Bad Kreuzen](#)
- **Trainerausbildung in der Ramsau** [mit Mag. Markus Förmer, Mag. Friedrich Kreuzriegler und Mag. Dr. Erwin Gollner](#)

---

**Aktuelle Termine/Veranstaltungen 2011:**

- **4. Nordic Walking WM 9. bis 11. September 2011**  
Infos und Anmeldung unter [www.sc-petzen.at](http://www.sc-petzen.at)  
und Herrn Enzi unter 0664/4157850
- **Der Wörthersee-Trail 2011 in 9020 Klagenfurt am Wörthersee 23. bis 25. September 2011**  
Weitere Infos unter [www.woerthersee-trail.com](http://www.woerthersee-trail.com)
- **Nordic Walking Events**  
zugunsten der Österreichischen Kinder-Krebs-Hilfe  
mehr unter [www.sunwalk.at](http://www.sunwalk.at)
- **7. Parndorfer Nordic Walking Tag 26. Oktober 2011**  
Charity Veranstaltung mit den Roten Nasen für eine gute Sache!  
Anmeldung unter [www.lc-parndorf.com/nordic\\_walking\\_anmeldung.asp](http://www.lc-parndorf.com/nordic_walking_anmeldung.asp)