

### Liebe Nordic WalkerInnen!

Bleiben Sie auch im Jahre 2013 am aktuellen Stand und nutzen Sie das Weiterbildungs-programm der NWO für einen erfolgreichen Start in die Frühjahrssaison. Nordic Walking ist für jedermann(frau) geradezu optimal, um energiegeladen, gesund und gut gelaunt in den Frühling zu starten. Nutzen Sie die Chance mit neuen Inhalten Ihre Kompetenzen zu erweitern. Das Refresher Seminar bietet Ihnen wertvolle Impulse in der Vermittlung neuer methodischer Übungsreihen, Gangtechnischulung oder den Einsatz des Videos zur Technikverbesserung. Bilden Sie sich fort auf den neuesten Stand der Entwicklung, damit Sie erfolgreich in die neue Saison starten.

### 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
- ✓ Mitgliederinfo 2013
- ✓ Aktuelles von unseren Poolpartnern
- ✓ Aktuelle Termine Veranstaltungen 2012 /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

**Nordic Walking Refresher Seminar mit 2km Walkingtest-SCHULUNG** mit Prof.(FH) Mag. Dr. Erwin Gollner

**Reaktiv Walking Seminar** mit Prof.(FH) Mag. Dr. Erwin Gollner

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

**Nordic Fitness Instructoren Ausbildung 2013** mit Mag. Markus Förmer

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

---



**NORDIC WALKING Refresher Seminar mit 2 km Walkingtest – SCHULUNG**  
**am 6. April 2013 in Bad Tatzmannsdorf**

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



Erfahren Sie die aktuellen Neuigkeiten im Nordic Walking und erhalten Sie ein Feedback zu Ihrer Technik. Die Wissenschaft und Praxis rund um das Nordic Walking ist sehr aktiv. Das gereicht uns allen zum Vorteil, doch steigen damit die Anforderung an Nordic Walking Instruktoren am Ball zu bleiben. Wir stellen Ihnen die neuesten Informationen rund um Nordic Walking und dem Einsatz in der Gesundheitsförderung dar. Zusätzlich lernen Sie die trainingswissenschaftlichen Grundlagen des 2 km Walkingtests, die Einsatzmöglichkeiten, Testdurchführung, Instruktion, Interpretation der Testergebnisse kennen. Ebenso vermitteln wir ihnen die Entwicklung von Trainingsplänen auf Basis des 2 km Walkingtests und die Handhabung der Software.

Mehr Infos und Anmeldeöglichkeit : [Gleich hier](#)

---

**REAKTIV WALKING Seminar am 7. April 2013 in Bad Tatzmannsdorf**

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



Erfahren Sie die aktuellen Neuigkeiten zum REAKTIVEN WALKING.

Es löst eine ganz neue Begeisterung unter den Anhängern des Gesundheitssports aus. Egal ob Einsteiger, Fitnesssportler oder Walker, sie haben eine neue Sportart gefunden die effektiv ihren ganzen Körper trainiert. Das Konzept basiert auf einem Handtrainingsgerät mit einer losen Granulatmasse im Inneren, das ursprünglich als Physiotherapiegerät entwickelt wurde. Durch die Entwicklung dieses speziellen Trainingshandgerätes wird das reaktive Training nun auch für Gesundheitssportler nutzbar. Nicht leistungssportlich orientierte Personen können damit auch für ihr Bindegewebe, ihre Gelenke und ihre Tiefenmuskulatur

effektive Übungen durchführen. Es lässt sich optimal für die Gewichtsreduktion Outdoor aber auch in gymnastischer Form Indoor einsetzen.

Mehr Infos und Anmeldeöglichkeit : [Gleich hier](#)

---



### Mitgliedschaft 2013

#### **Werte Mitglieder,**

Der Mitgliedsbeitrag für 2013 ist mit € 38,00 unverändert geblieben. Die einmalige Einschreibegebühr (für Neumitglieder 2013) beträgt € 20,00.

Wir bitten alle Einzahler ihren Beitrag bis spätestens 22.02.103 auf unser Konto einzubezahlen.

Der Mitgliedsbeitrag von Euro 35.- wird am 15.02.2013 von allen Mitgliedern die uns einen Abbuchungsauftrag erteilt haben abgebucht. Immer wieder kommt es vor, dass NWO Mitglieder ihre Bank wechseln. Sollten Sie einen Abbuchungsauftrag für den NWO Mitgliedsbeitrag beauftragt haben, ersuchen wir Sie um rechtzeitige Bekanntgabe der neuen Bankverbindung.

**!!!!Wichtig!!!! !!!!Wichtig!!!! !!!!Wichtig!!!! !!!!Wichtig!!!! !!!!Wichtig!!!! !!!!Wichtig!!!!**

**Um unser Mitglieder-Newslettersystem immer auf dem aktuellen E-Mail stand zu halten bitten wir um Kontrolle ihrer E-Mail Adresse.**

**Bitte kontrollieren sie auf unserer Homepage [www.nwo.at](http://www.nwo.at) - Instructoren/Trainer finden die Richtigkeit ihrer Adresse und Telefonnummer.**

Wir weisen darauf hin, dass eine **Mitgliedschaft nur dann rechtskräftig** ist, wenn das Anmeldeformular vorliegt, sowie die **einmalige Einschreibegebühr und der Mitgliedsbeitrag eingezahlt wurden.**

Zur Erinnerung dürfen wir ihnen nach Rücksprache mit der Versicherung mitteilen, dass die Haftpflichtversicherung auch für Nordic Walkingaktivitäten im Winter gilt. Das Nordic Walking muss aber auf angelegten Walking- u. Wanderwegen durchgeführt werden. Keine Deckung ist abseits der Wege im alpinen Gelände gegeben.

#### **Nützen auch Sie die Vorteile einer Mitgliedschaft 2013:**

- \* Vergünstigungen bei Fortbildungsveranstaltungen
- \* Haftpflichtversicherung für die Betreuung von Gruppen
- \* Laufende Information über neueste Innovationen

Jetzt das Anmeldeformular download – klicken Sie [hier!](#)



**LOWA**

**COULOIR GTX®**

Vielseitigkeit ist seine Stärke. Als wintertauglicher Outdoorstiefel kommt der COULOIR GTX®, mit Schneespaziergängen oder Schneeschuhausflügen genauso zurecht, wie mit den winterlichen Bedingungen vor der Haustür, auf dem Weg zur Arbeit oder beim weihnachtlichen Einkaufsbummel. Die garantiert wasserdichte Ausstattung mit einem warmen GORE-TEX® Partelana Futterlaminat sorgt stets für trockene Füße und ein gutes Klima im Schuh. Hinzu kommen eine perfekte Passform und ein stabiler, widerstandsfähiger Schaft. LOWA setzt hier auf eine Kombination aus Nubuk- und Veloursleder mit Cordura. Die innovative MONOWRAP®-Konstruktion mit  $\frac{3}{4}$ -Stabilizer verbindet Sohle und Schaft zu einer Einheit und gibt zusätzliche Stabilität. Für hervorragende Standfestigkeit sorgt die innovative „G<sup>3</sup> ATC“ Außensohle, bei der LOWA auch textile Elemente einsetzt, die besten Grip auf Schnee, Eis und nassem Untergrund bieten.

**LOWA INDEX:** Cold Weather Boots

**OBERMATERIAL:** Nubuk, Veloursleder, Cordura

**FUTTER:** GORE-TEX® footwear

**SOHLE:** LOWA „G<sup>3</sup>“ Multifunktion

**GEWICHT (UK 8):** 1370 g/p

**GRÖÖE:** 6 – 13

**FARBE:**

**410520 0358** KASTANIE

**410520 0493** DUNKELBRAUN

**410520 0999** SCHWARZ



**NEU: LOWA auf Facebook:** [www.facebook.com/lowa.at](http://www.facebook.com/lowa.at)



### LOWA Speedhiking Schuhe kommen auf den Hund!



Beim gerade eben erfolgten Herbst-Fotoshooting für die LOWA Frühjahr-Sommer Kollektion 2013 wurden die neuen Speedhiking-Schuhe nicht nur ins beste Licht gesetzt, sondern auch einem ersten Test unterzogen. Dabei spielten Hunde eine besondere Rolle. Denn LOWA möchte diese wichtige Zielgruppe unbedingt ansprechen, die mit ihren Tieren ja tagtäglich im Freien unterwegs ist und besonders bequemes, flottes und wetterfestes Schuhwerk benötigt.

Bei den flotten Spaziergängen mit den Hunden erschienen die neuen LOWA Speedhiking-Modelle am besten geeignet. Diese zeichnen sich durch Stabilität aber Leichtigkeit, sportliche Sohlen und wasserdichte GORE TEX<sup>®</sup> Ausrüstung aus. Man darf gespannt sein, was der Frühling hier so bringen mag!

Weiter Infos unter [www.lowa.at](http://www.lowa.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 Instruktorenpreis 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 Instrukto:ren 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)

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Walken!

**Ihr Leki Team**

## BEREITS FÜR SIE ZUSAMMENGESTELLT

## NORDIC WALKING VERANSTALTUNGEN 2013 IN ÖSTERREICH

✓ **WIEN ENERGIE NORDIC WALKING**

**17.03.2013**

Anmeldung online über das [PENTEK-payment Anmeldeportal](#) oder [Gleich hier](#)



✓ **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](#)

✓ **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)

