

Liebe Nordic WalkerInnen!

was wünschen wir uns nicht alles? Was müsste eigentlich alles besser sein in unserem Land? Die Regierungskrisen und Finanzskandale haben wir so nicht gewollt. Die Unzufriedenheit vieler unserer Mitmenschen bedrückt uns und trotzdem sei es erlaubt zu fragen: "Geht es uns wirklich schlecht?" Aber ist, unter realistischer Betrachtung, in der gesamtwirtschaftlichen Situation eigentlich ein größeres Wirtschaftswachstum oder ein "mehr" wirklich realistisch?

Auch wenn wir im Bezug zum materiellen Lebensstandard kein Wachstum zu erwarten haben, so besteht für viele die Chance in den einfachen oder immateriellen Werten neue Perspektiven zu entdecken. Ein Walkingausflug mit Bekannten oder Freunden ist auch ohne große finanzielle Belastungen zu bewältigen und bringt dennoch – aus sozialer und gesundheitlicher Sicht gesehen – ein großes Stück an Lebensqualität mit sich.

Der Glanz und das Licht einer einfachen Kerze können einen Raum erwärmen und eine gemütliche Atmosphäre verbreiten. Vielleicht sollten wir uns an Weihnachten alle einmal dessen bewusst sein, wie wenig wir letztendlich zum Glücklich sein brauchen:

- **Gesundheit**
- **Familie und Freunde, auf die man sich verlassen kann**
- **eine Tätigkeit, die uns erfüllt.**

Wir sagen Danke für die gute Zusammenarbeit und freuen uns auf viele gemeinsame Nordic Walking Aktivitäten 2013. Für die Unterstützung im abgelaufenen Jahr, bedanken wir uns recht herzlich und wünschen Euch recht viel Erfolg und gewonnene Lebensqualität im kommenden Jahr.

Ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Neue Jahr wünschen Euch

Mag. Markus Förmer
Mastertrainer

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

Mag. Friedrich Kreuzriegler
Mastertrainer

Gabriele Gollner- Ried
NWO-Büro

Themen des Newsletters

- ✓ **Aktuelles von unseren Poolpartnern**
- ✓ **Aus- und Weiterbildungen 2013**
- ✓ **Schneeschuhinstructor 2013**
- ✓ **Aktuelle Termine Veranstaltungen 2012 /2013**



[Aus- u. Fortbildungstermine für 2013 auf einem Blick](#)

für Sie zusammengestellt und gleich mit Anmeldemöglichkeit:

Nordic Walking Schneeschuhinstructor 2013 mit Mag. Dr. Erwin Gollner

Nordic Walking Instructor Ausbildung 2013 mit 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

[Schneeschuwalking-Instructoren Kurs 2./3.Februar 2013](#)

Wer einmal den Zauber einer verschneiten Winterlandschaft abseits der Trampelpfade erlebt hat, weiß, dass Schneeschuwandern weit mehr ist, als querfeldein durch kaltes Weiß zu stapfen. Natur und Demut mahnen zu Ehrfurcht, die dem Körper zwar Kraft kostet, umso reicher aber den Geist beschenkt.

Schneeschuwandern ist Naturerlebnis in seiner reister Form. Es ist die einsame Stille des frisch verschneiten Winterwaldes.

Schneeschuwandern ist die unkomplizierte Alternative zu anderen Wintersportarten und kann in der Regel von jedermann ausgeübt werden. ein unvergleichliches Naturerlebnis speziell auf für Nordic WalkerInnen, die sich frei in der unberührten Winterlandschaft bewegen möchten.

Wir freuen uns, Dich bei unserem NWO Schneeschuwalking-Instructoren Kurs in der Ramsau am 2.und 3. Februar 2013 begrüßen zu dürfen.

Anmeldung bitte bis spätestens **20.01.2013** an das NWO-Büro info@nwo.at

Alle weiteren Infos zur Ausbildung findest du unter
<http://www.nwo.at/ausbildunganmeldung/schneeschuwandern2013.pdf>

Mit freundlichen Grüßen Euer NWO-Team



POLAR

MIT POLAR HAT MAN **MEHR FITNESS IM PAKET**



Nur noch wenige Tage bis zur besinnlichsten Zeit des Jahres. Weihnachtszeit bedeutet Zeit mit Familie und Freunden zu verbringen und ihnen mit kleinen Geschenken und Aufmerksamkeiten zu zeigen, wie sehr sie einem am Herzen liegen. Bei der Suche nach dem perfekten Geschenk bietet der Polar Gift Finder eine nützliche Hilfestellung:

Für alle, die immer etwas mehr tun wollen

Egal, wie oft du deiner Freundin sagst, wie schlank, fit und attraktiv sie ist, sie wird immer noch etwas zum optimieren finden. Schenke ihr doch dieses Jahr einfach einen persönlichen Coach, der sie dabei unterstützt. Der FT7 ist der ideale Begleiter in der Welt der Trainingscomputer. Er unterstützt sie perfekt bei allen Trainingseinheiten. Mit diesem Geschenk bist du bei ihr ganz weit vorne.

Weitere Unterstützung bei der Suche nach dem perfekten Geschenk gibt es auf:

http://www.polar-austria.at/gift_finder/at-de

ODLO

«evolution» greentec
Ein weiterer entscheidender Schritt in Richtung Nachhaltigkeit.

«evolution» greentec ist die erste und einzige Nahtlos-Unterwäsche aus 100% wiederverwertbarer Funktionsfaser, die zu 100% recycelt werden kann.

Durch guten Feuchtigkeitstransport, Atmungsaktivität und perfekter Wärmeregulierung ist diese ideal bei kalten Temperaturen und bietet einen hohen Wohlfühlfaktor.

ODLO Store Donauzentrum | Wagramer Str. 94 | 1220 Wien
ODLO Store City Arkaden | Heuplatz 5 | 9020 Klagenfurt
ODLO Store Shoppingcity Seiersberg | Haus 7 | 8055 Seiersberg

Funktionelle Sportbekleidung für ein perfektes Körperklima www.odlo.com



LOWA

TRIDENT II GTX® Herren,

Mit dem TRIDENT II GTX® hat LOWA einen perfekten Winterstiefel für alle Fälle geschaffen – robust, bequem, warm. Der perfekte Schuh für Winterwanderungen, Schlittenfahren, Schneeschippen, den Weg zur Arbeit oder Shopping bei Minusgraden. Die innovative MONOWRAP®-Konstruktion verbindet Sohle und Schaft zu einer funktionellen Einheit. Die garantiert wasserdichte Ausstattung mit einem GORE-TEX® Partelana Futterlaminat sorgt stets für trockene Füße und ein angenehmes Klima im Schuh. Der stabile, widerstandsfähige Schaft aus Synthetik-Nubukleder mit abriebfesten Cordura®-Einsätzen bietet optimale Stabilität bei winterlichen Bedingungen. Perfekt für Schnee und Eis ausgelegt ist die „Crystal III“-Gummilaufsohle mit ihrem rutschsicheren und selbstreinigenden Profil.

LOWA INDEX: Cold Weather Boots

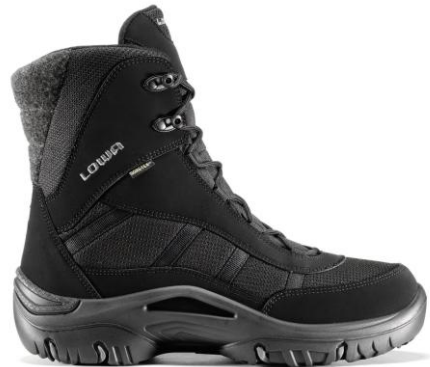
OBERMATERIAL: Synthetik, Nubuk, Cordura

FUTTER: GORE-TEX® footwear

SOHLE: LOWA „Crystal III“

GEWICHT (UK 8): 1150 g/p

GRÖÖE: 6 – 13



TRIDENT II GTX® Ws DAMEN

Der TRIDENT II GTX® Ws – das Erfolgsmodell für Frauenfüße! Das Beste was Damen ihren Füßen für Winterwanderungen, Schlittenfahren, Schneeschippen, den Weg zur Arbeit oder Shopping bei Minusgraden geben können: robust, bequem, warm. Die innovative MONOWRAP®-Konstruktion verbindet Sohle und Schaft zu einer funktionellen Einheit. Die garantiert wasserdichte Ausstattung mit einem GORE-TEX® Partelana Futterlaminat sorgt stets für trockene Füße und ein angenehmes Klima im Schuh. Der stabile, widerstandsfähige Schaft aus Synthetik-Nubukleder mit abriebfesten Cordura®-Einsätzen bietet optimale Stabilität bei winterlichen Bedingungen. Perfekt für Schnee und Eis ausgelegt ist die „Crystal III“-Gummilaufsohle mit ihrem rutschsicheren und selbstreinigenden Profil.



LOWA INDEX: Cold Weather Boots

OBERMATERIAL: Synthetik, Nubuk, Cordura

FUTTER: GORE-TEX® footwear

SOHLE: LOWA „Crystal III“

GEWICHT (UK 5): 950 g/p

GRÖÖE: 4 – 9



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® Ausrüstung aus.

Man darf gespannt sein, was der Frühling hier so bringen mag!

Weiter Infos unter www.lowa.at

NEU: LOWA auf Facebook: www.facebook.com/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 Instruktoren 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

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Walken!

Ihr Leki Team



Warnweste – Sicher unterwegs

Besonders in der Winter-Jahreszeit ist es wichtig „**sicher unterwegs**“ zu sein. Für eure Sicherheit und die eurer Teilnehmer wenn ihr auf öffentlichen Straßen unterwegs seid, haben wir NWO-Warnwesten für Nordic Walker produziert. Ihr könnt die Warnwesten natürlich auch an eure Teilnehmer weiterverkaufen. Warnwesten in Gelb, Unisize - Größe, DIN Norm EN 471 Klasse 2 (TÜV geprüft) , 100% Polyester, Klettverschluss, 2 rundum laufende Reflexstreifen. [Gleich bestellen](#)

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 PANORAMALAUf 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: mozzart 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. [Mehr unter](#)

- ✓ **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....laufbeweg dich!" [Gleich mitmachen](#)

✓ **NORDIC WALKING EVENT**

zugunsten der Österreichischen Kinder-Krebs-Hilfe

mehr unter www.sunwalk.at

Wir freuen uns immer über aktuelle Nordic Walking Veranstaltungen.

Einfach ein kurzes Mail an info@nwo.at

