



### NORDIC WALKING TREFFS

Die Treffs finden jede Woche in einem anderen Ort des Nordic Walking Panorama Parks Neusiedler See statt. Sie sollen zum regelmäßigen Nordic Walken motivieren – und in Gesellschaft macht's einfach mehr Spaß. Teilnahme kostenlos.

### NORDIC WALKING KURSE

**Schnupperkurse**  
Personenanzahl: 6 Personen  
Dauer: 2 Stunden  
Preis: 20,- Euro/Person  
Ziel: Vermittlung der Grundtechnik, gemeinsamer erster Nordic Walk

**Einsteiger- und Fortgeschrittenen Kurs**  
Personenanzahl: 1 – 6 Personen  
Dauer: 2 Stunden  
Preis: 23,- Euro/ Person  
Ziel: Vermittlung einer exakten Technik und aller wichtigen Details zum Nordic Walking – kurzer gemeinsamer Walk.

**Infos und Anmeldung zu den Kursen  
sowie Stockverleih in den Tourismusbüros.**



**Tourismusverband Oggau am Neusiedler See**  
Hauptstrasse 52, 7063 Oggau,  
Tel. 0043 (0)2685/7744, Fax. 7744-7  
Email: tourism@oggau.at



**Tourismusverband der Freistadt Rust**  
Conradplatz 1, 7071 Rust  
Tel: 0043 (0)2685/502, Fax: 502-10  
Email: info@rust.at



**Tourismusinformation Mörbisch am See**  
Hauptstraße 23, 7072 Mörbisch am See  
Telefon: 0043 (0)2685/8430, Fax: 8430-9  
Email: tourismus@moerbisch.com

**Web:**  
[www.nordic-walking-neusiedlersee.at](http://www.nordic-walking-neusiedlersee.at)



**> 50 km**

**... ausgewählte  
touren  
... für ihre fitness  
... mit der natur**



## NORDIC WALKING PANORAMA PARK NEUSIEDLER SEE

Die am Westufer des Neusiedler Sees gelegenen Gemeinden Rust, Mörbisch und Oggau haben ein rund 50 km langes Wegenetz erschlossen und dabei die landschaftlich schönsten Routen ausgewählt.

Die 15 verschiedenen Touren sind thematisch aufbereitet und machen die Region als Natur-, Kultur- und Weingebiet erlebbar. Durch die Abstimmung der Routen, die Berücksichtigung von Verbindungswegen zwischen den Gemeinden und eine einheitliche Beschilderung wurden optimale Bedingungen geschaffen.

Egal ob sportliche Walker und Läufer oder gemütliche Wanderer, die Streckenführung durch Weinberge und Heiden, stets mit Blick auf den Neusiedler See, bietet für alle Abwechslung.



## RICHTIGES NORDIC WALKING

Die Arme schwingen ähnlich wie beim Skilanglauf, die Beine bewegen sich wie beim normalen Gehen. Nordic Walking ist eine Variation des sportlichen Gehens, die durch den Einsatz von Stöcken noch effektiver wird. Es bewegen sich jeweils der linke Arm und das rechte Bein, beziehungsweise umgekehrt. Mit dem Stockeinsatz wird die Schrittlänge variiert - je stärker eingesetzt, desto größer die Schritte.

## EFFEKTIVES NORDIC WALKING

- Ausdauersportarten wie Nordic Walking helfen, Gewicht abzubauen, da sie den Fettstoffwechsel verbessern.
- Die rhythmische Beinbewegung trainiert die Beinmuskulatur und stärkt Venen und Arterien.
- Die Arm- und Schultermuskulatur wird beim Nordic Walking optimal beansprucht.



## TRAINER

Unsere kompetenten Nordic Walking Instruktoren wurden von der Nordic Walking Organisation Österreich ausgebildet und garantieren somit höchste Qualität in den Kursen. Einige von ihnen sind staatlich geprüfte Konditionstrainer - somit finden Sie hier beste Voraussetzungen für einen Gewinn bringenden Nordic Walking Kurs oder Nordic Walking Treff.

## AUSRÜSTUNG

Der richtige Stock und gute (Nordic Walking) Schuhe sind das Um und Auf der Ausrüstung und Grundvoraussetzung für eine optimale Technik - und somit auch für Ihren Erfolg.

Wir arbeiten bei den Stöcken ausschließlich mit LEKI Teleskop Stöcken. Das tolle „Push and Click System“ ermöglicht das rasche An- und Abschnallen der Stöcke. Das Schuhwerk und sämtliche Funktionskleidung für unsere Trainer beziehen wir über die Firma INTERSPORT. Diese kompetenten Partner ermöglichen uns eine 100%ige Gewährleistung der Qualität bei unseren Kursen.

