

ÖDG Nordic City Walk mit dem Motto "Bring your family"

**Gemeinsam gegen Diabetes/Bring your family**

- **4. Nordic City Walk am 11. Oktober 2009**
- **Treffpunkt: 10.00 Uhr, Pierre de Coubertin Platz (Prater Hauptallee)**
- **Walks finden auch an 10 Standorten in den Bundesländern statt**

Wien, im September 2009 – Es ist nie zu früh, um mit der Vorbeugung der Zuckerkrankheit - in der Fachsprache Diabetes mellitus Typ 2 genannt – anzufangen. Daher steht der heurige Nordic City Walk der Österreichischen Diabetes Gesellschaft (ÖDG) am 11. Oktober unter dem Motto „Bring your family“. Denn Nordic Walking ist die perfekte Familiensportart und für Jung und Alt geeignet.

„Die Teilnehmer sind heuer eingeladen, ihre Familien und Freunde zum Nordic City Walk mitzunehmen“, so der Präsident der Österreichischen Diabetes Gesellschaft, Univ.-Prof. Dr. Bernhard Ludvik. Er veranstaltet gemeinsam mit Univ.-Prof. Dr. Alexandra Kautzky-Willer und Univ.-Prof. Dr. Martin Clodi bereits zum 4. Mal den beliebten Nordic City Walk.

„Angehörige von DiabetikerInnen haben ein besonders hohes Risiko, selbst an Diabetes zu erkranken. Zahlreiche Studien zeigen, dass die Entwicklung des Typ 2 Diabetes durch die Veränderungen der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten um Jahre verzögert oder sogar verhindert werden kann. Gerade durch Aktionen wie den Nordic City Walk machen wir auf die Wichtigkeit von Bewegung bei der Prävention von Diabetes aufmerksam“, berichtet Prof. Ludvik.

Diabetes ist eine heimtückische Krankheit, weil man sie nicht spürt. Umso wichtiger ist es, früh genug mit der Vorbeugung anzufangen. „Gerade weil Bewegung – und im Besonderen Nordic Walking – einfach aber doch so effektiv ist, unterstützen wir auch heuer wieder den Nordic City Walk der ÖDG“, begründet Prof. (FH) Mag. Dr. Erwin Gollner von der Nordic Walking Organisation Österreich sein Engagement.

Bewegung macht Spaß, und sich gemeinsam zu bewegen macht noch mehr Spaß. Daher freut sich die ÖDG am **11. Oktober 2009 ab 10 Uhr in der Prater Hauptallee/ Pierre de Coubertin Platz** auf alle Diabetiker und Sportbegeisterten, die gemeinsam die 6 km lange Strecke walken.

Für die aktiven Teilnehmer gibt es zu Beginn eine kurze Einschulung durch Fachpersonal der Nordic Walking Organisation, die gegen Vorlage eines Lichtbildausweises auch Stöcke verleiht. Für passendes Schuhwerk muss jeder Walker selbst sorgen.

Anmeldung und weitere Infos unter [www.oedg.org](http://www.oedg.org)

Nordic Walking in den Bundesländern

Um noch mehr Diabetiker für Sport zu begeistern hat die Sportunion Österreich im März 2007 das Programm „Aktiv bewegt“ ins Leben gerufen. Mehr als 2.000 Diabetiker haben bisher daran teilgenommen, und Bewegung erfolgreich in ihr Leben integriert. Zum Abschluss des Projekts wird in Kooperation mit der ÖDG der Nordic City Walk auf 10 Standorte in ganz Österreich ausgeweitet. Auch an den regionalen Standorten stehen Trainer der Sportunion zur Verfügung, die die Teilnehmer in die richtige Technik einschulen.

#### **Termine Nordic City Walk regional**

Treffpunkt: 10 Uhr, in Salzburg 15 Uhr

So., 11.10.	Innsbruck	Landestheater Vorplatz, Rennweg 2
So., 11.10.	Schwaz	Sportcafe Sporthalle Ost, Johannes Messnerweg 12
So., 11.10.	Wels	Stadion Hinterschweigerstrasse, Hinterschweigerstrasse 41
So., 11.10.	Gmunden	Sportunion Gschwandt, Wallweg 3
So., 11.10.	Purgstall	Fitnessraum, Erlaufthalstrasse 50
So., 11.10.	Krems	Badearena Krems, Strandbadstrasse 3
So., 11.10.	Klagenfurt	Sportunion Klagenfurt, Wilsonstrasse 25
So., 11.10.	Graz	Sportunion Zentrum, Gaußgasse 3
So., 11.10.	Eisenstadt	Sportunionheim Eisenstadt, Neusiedlerstrasse 58
Mo., 26.10.	Salzburg	Sportunion Salzburg, Ulrike-Gschwandtner-Strasse 6

#### **Die Österreichische Diabetes Gesellschaft**

Die Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG) ist die ärztlich-wissenschaftliche Fachgesellschaft der österreichischen Diabetes-ExpertInnen mit der Aufgabe, die Forschung und den wissenschaftlichen Austausch aller auf dem Gebiet der Diabetologie tätigen ForscherInnen und ÄrztInnen zu fördern. Ein besonderes Anliegen ist es, die Menschen in Österreich objektiv über Diabetes zu informieren und ihnen die Wichtigkeit der Diabetesvorbeugung näher zu bringen.

Rückfragehinweis:

Mag. Christina Zwickl, MA  
Trimedia Communications Austria  
Tel: 01/524 43 00-39  
E-mail: [christina.zwickl@trimedia.at](mailto:christina.zwickl@trimedia.at)