

ÖDG Nordic City Walk feiert Jubiläum

Gemeinsam gegen Diabetes

- **Achtung: neuer Standort in Vorarlberg**
Marienapotheke Rankweil - Schleife 11, 6830 Rankweil
- **5. Nordic City Walk am 17. Oktober 2010**
- **Bewegung bedeutet aktive Prophylaxe gegen Diabetes**
- **Treffpunkt: 10.00 Uhr beim Stadionparkplatz (Prater Hauptallee)**
- **Walks in Graz, Salzburg, Klagenfurt, Eisenstadt, Purgstall, Gmunden, Schwaz, Rankweil: Start 14.00 Uhr**

Wien, im August 2010 – „Gehen ist die beste Medizin“, sagte bereits Hippokrates vor 2400 Jahren. Wen wundert es daher, dass Bewegung die beste Prophylaxe und Maßnahme gegen die „Zuckerkrankheit“, im Fachjargon auch als Diabetes mellitus bezeichnet, darstellt. Weil es nie zu früh ist, einen Schritt in die richtige Richtung zu setzen, veranstaltet die Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG) auch dieses Jahr wieder am 17. Oktober den Nordic City Walk auf der Prater Hauptallee. Unter dem Motto „Gemeinsam gegen Diabetes“ walken Diabetiker, Sportbegeisterte, Angehörige von Medizinberufen und die ganze Familie, um darauf hinzuweisen, wie einfach es ist, Diabetes vorzubeugen.

„Wir freuen uns über die wachsende Beliebtheit unseres Nordic City Walks, der in diesem Jahr bei vielen Betroffenen bereits das 5. Mal zu einem festen Programmpunkt im Herbst gehört“, schwärmt der Pastpräsident der Österreichischen Diabetes Gesellschaft, Univ.-Prof. Dr. Bernhard Ludvik. Er organisiert und veranstaltet gemeinsam mit Univ.-Prof. Dr. Alexandra Kautzky-Willer und Univ.-Prof. Dr. Martin Clodi den beliebten Nordic City Walk. „Nordic Walking, die beliebte Trendsportart aus Finnland, ist ein effizientes Ganzkörpertraining für jedes Alter. Aus diesem Grund eignet sie sich besonders gut, um der chronischen Stoffwechselerkrankung Diabetes vorzubeugen. Wie diverse Studien beweisen, können auch betroffene Personen durch diese Ausdauersportart ihr Gewicht effizient reduzieren und somit die Entwicklung des Typ 2 Diabetes verzögern oder sogar verhindern.“

Unter dem Motto „Gemeinsam gegen Diabetes“ lädt die Österreichische Diabetes Gesellschaft am **17. Oktober ab 10 Uhr** alle DiabetikerInnen, Sportbegeisterte, Familienmitglieder und alle, die Interesse haben, ein, bei dem Event auf der **Prater Hauptallee** ihre Beine gegen Diabetes in die Hand zu nehmen.

Für die richtige Technik beim Stockeinsatz und eine gute Vorbereitung darauf sorgt auch in diesem Jahr wieder das Fachpersonal der Nordic Walking Organisation. Zu Beginn erhalten alle aktiven Teilnehmer eine kurze Einführung, um den Lauf über 6 Kilometer mit dem nötigen Know-how meistern zu können. „Bewegung macht Spaß! Ob Diabetiker oder nicht - die Gruppendynamik beim Nordic City Walk ist ein enormer Ansporn und genau das möchten wir auch in diesem Jahr den Menschen wieder mit auf den Weg geben“, erklärt Prof. (FH) Mag. Dr. Erwin Gollner von der Nordic Walking Organisation Österreich. Die Stöcke erhalten alle Beteiligten gegen Vorlage eines Lichtbildausweises. Es steht ihnen natürlich frei, ihr eigenes Equipment mitzubringen. Für das passende Outfit inkl. Schuhe muss jeder selbst sorgen.

Neben dem Standort Wien findet der Nordic City Walk auch heuer wieder in allen Bundesländern statt. In Kooperation mit der SPORTUNION stehen an allen Standorten qualifizierte TrainerInnen sowie ein Kontingent an Leihstöcken zur Verfügung. Am **17.10.2010 um 14.00 Uhr** startet der Nordic City Walk an folgenden Standorten:

Steiermark: Graz
Sportunion Zentrum
Gaußgasse 3
8010 Graz

Niederösterreich: Purgstall
Fitnessraum Gemeinde Purgstall
Elauftalstrasse 50
3251 Purgstall

Oberösterreich: Gmunden/Gschwandt
Sportunion Gschwandt
Wallweg 3
4816 Gschwandt

Salzburg: Salzburg
Sportunion Salzburg
Ulrike-Gschwandtner-Strasse 6
5020 Salzburg

Tirol: Schwaz
Sportcafe Sporthalle Ost
Johannes Messnerweg 12
6130 Schwaz

Vorarlberg: Rankweil
Marienapotheke Rankweil
Schleife 11
6830 Rankweil

Kärnten: Klagenfurt
Sportunion Klagenfurt
Wilsonstrasse 25
9020 Klagenfurt

Burgenland: Eisenstadt
Sportunion Burgenland
Neusiedlerstraße 58
7000 Eisenstadt

Anmeldung und weitere Infos unter www.oedg.org

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
Grayling Austria GmbH
Tel: 01/524 43 00-71
E-mail: christina.zwickl@grayling.com