

PRESSEINFORMATION

Fitness gegen Diabetes!

8. ÖDG Nordic City Walk am Sonntag, den 15. September, in der Prater Hauptallee

- **Bewegung kann Diabetes verhindern beziehungsweise verbessern**
- **Treffpunkt: 15.9.2013 um 10 Uhr Stadionbadparkplatz**
- **Für AnfängerInnen geeignete flache Walking-Strecke**
- **Gratis Blutzuckermessung (vor, während und nach dem Walk)**
- **Unter allen TeilnehmerInnen werden 1 Wellness-Wochenende, 3 Smoveys und die neuen ÖDG Bewegungsboxen verlost.**
- **Let`s walk together – gemeinsam macht Bewegung Spaß!**
- **Alle Infos unter www.oedg.at**

(Wien, August 2013) – Am 15. September 2013 findet zum achten Mal der Nordic City Walk der Österreichischen Diabetes Gesellschaft (ÖDG) statt. Dieser Sonntag steht ganz im Zeichen der Bewegung als stärkste Waffe gegen Diabetes. Körperliche Fitness ist die beste Diabetes-Prävention und einer der wichtigsten Therapieansätze für DiabetikerInnen. „Fitness gegen Diabetes“, ist das diesjährige Motto des Nordic City Walk. Der erste Schritt ist immer der schwierigste, deshalb setzt der Nordic City Walk nicht nur ein Zeichen gegen die Volkskrankheit Diabetes, sondern soll auch für alle TeilnehmerInnen Unterstützung und Motivation sein, diesen ersten Schritt gemeinsam zu gehen und sich so den oft mühsamen Anfang zu erleichtern – denn in der Gruppe macht Bewegung besonders viel Spaß. Aus diesem Grund organisieren die ExpertInnen der Österreichischen Diabetes Gesellschaft jährlich den Nordic City Walk und laden alle DiabetikerInnen und ihre Familien, Sportbegeisterte jeden Alters und all jene, die sich immer wieder vornehmen, Bewegung zu machen, zum gemeinsamen Walken ein. Erfahrene Nordic Walking TrainerInnen unterstützen die AnfängerInnen, damit jeder und jede mitmachen kann.

Bewegung ist die beste Medizin

Die Organisatorin des ÖDG Nordic City Walk, OÄ. Dr. Claudia Francesconi von der Diabetes- & Stoffwechsellambulanz des Gesundheitszentrums Wien Mitte der WGKK, erklärt: „**Fit gegen Diabetes** – unser heuriges Motto für den Nordic City Walk – soll aufzeigen, wie wichtig körperliche Fitness ist. Nicht nur damit wir fitter bei sportlichen Aktivitäten sind, sondern damit wir fitter für den Alltag werden. Berufliche und soziale Verpflichtungen lassen uns oft vergessen, dass auch der Körper fit gehalten werden muss, um gesund zu bleiben, Erkrankungen besser zu parieren und den Alltagsstress auszuhalten. Daher walken wir gemeinsam und setzen damit ein Zeichen! Fitte Menschen leben länger – und besser!“

Nordic Walking – eine Trendsportart mit Gesundheitsbonus

Nordic Walking ist eine ideale Sportart, um Übergewicht vorzubeugen und auch für DiabetikerInnen perfekt geeignet, um ihren Blutzuckerspiegel in den Griff zu bekommen und gefährliche Folge-Erkrankungen zu vermeiden. Diese Sportart ist leicht zu erlernen und nahezu überall ausführbar.

Smoveys – testenswert!

Für alle, die eine Abwechslung zum Nordic Walking kennen lernen möchten, werden beim Nordic City Walk Smoveys vorgestellt. Diese neuartigen Trainingsgeräte aus zwei Plastikringen mit Kugelgewichten, die sich als schwingvolle Alternative zum Nordic Walking anbieten, können ebenfalls unter fachkundiger Anleitung von TrainerInnen auf der Veranstaltung ausprobiert werden!

Fakten zum 8. Nordic City Walk

Treffpunkt ist der Stadionbad-Parkplatz um 10 Uhr am 15. September 2013. Die Strecke ist ideal für AnfängerInnen und führt entlang der Prater Hauptallee. Alle TeilnehmerInnen des Nordic City Walk erhalten zu Beginn eine kurze Einführung ins Nordic Walking und/oder in die Verwendung von Smoveys. Wer selbst keine Stöcke oder Smoveys mitbringen kann, erhält sie vor Ort gegen Vorlage eines Lichtbildausweises. Für passendes Outfit (Sportschuhe, bequeme Kleidung und eventuell Regenschutz) sollte jeder selbst sorgen. Der Nordic City Walk findet auch bei Schlechtwetter statt, denn Nordic Walking ist eine Ganzjahressportart, die bei jedem Wetter ausgeübt werden kann.

Wer möchte, kann vor Ort auch eine kostenlose Blutzuckermessung durchführen lassen. Diese wird am Start, bei einer Zwischenstation und am Ziel angeboten, so kann jede und jeder selbst beobachten, wie Bewegung den persönlichen Blutzuckerspiegel sofort und deutlich verbessert.

Als zusätzlicher Anreiz werden unter allen TeilnehmerInnen ein Wellness-Wochenende für zwei Personen, drei Smoveys und die neuen Bewegungsboxen der ÖDG verlost. Für die Teilnahme ist keine Voranmeldung nötig.

Weitere Informationen zum Nordic City Walk unter www.oedg.at.

Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG)

Die Österreichische Diabetes Gesellschaft ist die ärztlich-wissenschaftliche Fachgesellschaft der österreichischen Diabetes-Fachleute. Ihre zentrale Aufgabe ist die Forschung und Förderung des wissenschaftlichen Austausches aller auf dem Gebiet der Diabetologie tätigen ForscherInnen und ÄrztInnen. Die ÖDG engagiert sich für die Sicherstellung einer Betreuung der Menschen mit Diabetes in Österreich, die den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen entspricht. Ordentliche Mitglieder der Gesellschaft sind ÄrztInnen und wissenschaftlich einschlägig orientierte AkademikerInnen. Assoziierte Mitglieder sind DiabetesberaterInnen und DiätologInnen.

Pressefotos zum Presstext finden Sie unter: <http://www.publichealth.at/p-70990.html>

Rückfragehinweis:

Public Health PR

Mag. Christine Klinger, MAS

Tel.: 01/60 20 530/93

Mail: christine.klinger@publichealth.at

Web: www.publichealth.at