NACHRICHTEN
Österreich

Startschuss! 50. Nordic Walking Gruppe in Favoriten aktiv gestartet

Am 2. April 2025 startete die 50. Nordic Walking-Gruppe der „Bewegten Apotheke“ in Oberlaa, um Gesundheit und Gemeinschaft zu fördern.

Kurapotheke Oberlaa, 1100 Wien, Österreich - Am 2. April 2025 wurde die 50. Nordic Walking Gruppe im Rahmen des Projekts „Bewegte Apotheke“ der Wiener Gesundheitsförderung – WiG ins Leben gerufen. Die feierliche Eröffnung fand vor der Kurapotheke Oberlaa, einer von fünf Apotheken in Favoriten, statt, die dieses Gesundheitsangebot bereitstellt. Dennis Beck, Geschäftsführer der Wiener Gesundheitsförderung, hob die Bedeutung gemeinsamer Bewegung für Fitness und Gemeinschaft hervor.

Die Veranstaltung wurde von Bezirksvorsteher Marcus Franz unterstützt, der die Zugänglichkeit des Nordic Walking Angebots für ältere Menschen betonte. Die neue Gruppe wird jeden Mittwoch kostenlose Nordic Walking-Treffen anbieten, eine Initiative, die nicht nur Bewegung fördern, sondern auch den sozialen Austausch unter den Teilnehmern stärken soll. Mag.a Mariana Passl, die Leiterin der Kurapotheke Oberlaa, bezeichnete die Apotheke als Anlaufstelle für ganzheitliche Gesundheit.

Gesundheitliche Vorteile von Nordic Walking

Das Projekt „Bewegte Apotheke“ wird kontinuierlich erweitert und hat zum Ziel, die Wiener Bevölkerung zu regelmäßiger

Bewegung zu motivieren. Nordic Walking ist eine geeignete Sportart für Senioren und andere Interessierte, da sie zahlreiche gesundheitliche Vorteile mit sich bringt. Laut Experten stärkt diese Sportart den Kreislauf, fördert die Durchblutung und aktiviert etwa 90% der Körpermuskulatur. Die Vorteile umfassen:

- Stärkung des Herz-Kreislaufsystems
- Erhöhte Sauerstoffaufnahme
- Hoher Kalorienverbrauch
- Verbesserte Kondition und Gleichgewichtssinn
- Leicht erlernbare Lauftechnik
- Verbesserung der Lebensqualität

Regelmäßiges Nordic Walking kann die Mobilität und Beweglichkeit im Alter erhalten und ist eine risikoarme Sportart, die auch für Senioren über 80 geeignet ist. Es wird empfohlen, bei Vorerkrankungen einen Arzt zu konsultieren und die richtige Technik unter Anleitung eines erfahrenen Trainers zu erlernen. Die Einhaltung fester Trainingszeiten sowie die richtige Ausrüstung sind entscheidend für den langfristigen Erfolg.

Einladung zur Teilnahme

Die Kurapotheke Oberlaa bietet die Möglichkeit, Nordic Walking Stöcke direkt vor Ort auszuleihen. Die Aktivitäten finden bei jedem Wetter statt, was die Teilnahme auch für weniger wetterfeste Interessierte erleichtert. Das umfassende Angebot des Projekts wird durch den Landesgesundheitsförderungsfonds (LGFF) finanziert und leistet somit einen wertvollen Beitrag zur Gesundheitsförderung in Wien.

Für weitere Informationen sind auf der Webseite der Wiener Gesundheitsförderung – WiG umfassende Details zu finden. Der Zugang zu gesundheitsfördernden Aktivitäten wird mehr und mehr erleichtert, was auch eine Antwort auf die Herausforderungen eines zunehmend inaktiven Lebensstils darstellt.

Die „Bewegte Apotheke“ richtet sich an alle Interessierten, unabhängig von ihrem Fitnessniveau. Ob Anfänger oder Sportbegeisterte, jeder ist herzlich eingeladen, an den wöchentlichen Treffen teilzunehmen und die zahlreichen Vorteile von Nordic Walking zu entdecken und zu nutzen.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Kurapotheke Oberlaa, 1100 Wien, Österreich
Quellen	• **www.ots.at** • **www.nordic-walking-guide.de**

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at