# Nordic Walking Educating a whole village to a healthier lifestyle

Parndorf, Austria, 15. October 2014



By Johann Rechberger



was invited by the Women's Federation for World Peace to report at an UN conference in Vienna about my Home Town project. The theme of the conference was, "Education in the 21st Century towards Global Citizenship". In her

introduction, Mrs. Carolyn Handschin mentioned that education can be judged by the extent to which it improves the quality of life and helps to develop our hearts.

The following is a report about the presentation at the conference. However, this is only a beginning of my work in my hometown.

In the year 2002 my family moved to Parndorf, a village in Austria, near the Slovakian border. The population in this village is mostly Croatian and very

catholic. People from 43 nations live in Parndorf. Ten percent of them are of Turkish origin.

We had a lot of thought about how we could best serve the people of this village. After numerous discussions with the villagers, we found that there was some tension between for many generations living Croatians and the Turkish population. We considered therefore, to do something for the better coexistence of villagers and wanted to get involved about integration.

I had some conversations about it with the mayor of Parndorf. He also agreed that integration was an important issue, but knew from experience that the villagers were not interested in this topic. He said that I can only make a difference when I get involved in politics. We agreed to work together on several integration projects.

First we invited a group of Palestinian youths, who came at the invitation of the Federation for World Peace to have a good time in Austria. The mayor welcomed them very warmly. He gave everyone a gift and then we had a very nice boat ride on Lake



Participants of the WFWP conference at the UN in Vienna - Johann Rechberger giving his presentation

Neusiedl. Integration projects with the local population however, were difficult to implement. Therefore I engaged more in the social committee of the municipality. We were looking for a project where we could meet the needs of the people.

A large part of the population of Parndorf live quite unhealthy because of malnourished and a leak of exercise. We initiated a fitness campaign for the entire village, hired a well-known TV health coach and organized a large-scale opening ceremony. The social committee presented the project, the mayor and the health coach gave encouraging words and the local associations presented their program where people could participate.

Since I just did a certification as Nordic Walking trainer at that time, I was involved not only in the part of the social committee in this project, but also offered two times per week Nordic Walking training for the local people.

The local press reported extensively about it and actually more than 15 persons came at every offered

Nordic Walking training. We were thrilled by the great interest of the people, so we decided to train even after the initiative ended.

The mayor, his daughter, a Nordic Walking participant, my wife and I set up a local Nordic Walking club. For legal reasons we had to write articles of association and we used this to write some of our aims on integration in the articles:

- Diversity is a cornerstone of the Nordic Walking Club Parndorf
- Diversity is the strength of our village, where people from many nations are living together. It essentially involves appreciation of each fellow citizen, regardless of their nationality, religion or social group he or she belongs.
- 3. Cooperative behavior is to promote the community and should become self-evident. The fact that the club encourages its members to such fair behavior and supports them in this endeavor, it is contributing to the welfare of the village.





Joint training two times a week - Christmas celebration



Through various activities we tried to educate people to a healthier lifestyle, health education through lectures, public media und numerous activities.





Refreshments after the training - cultural events; outing to Carnuntum (Roman city)

## Reports by local newspapers

**BVZ** Woche 45/2009





Die Naturfreunde und der Nordic Walking Club Parndorf Gesund&Fit trafen sich am Nationalfeiertag zu einer Wanderung. Die Strecke war sieben Kilometer lang und führte über den Hanaweg und dem Segelflugplatz. Johann Rechberger, Obmann des Nordic Walking Club Parndorf Gesund&Fit legt Wert auf die Feststellung: "Un-sere Veranstaltung war keine Gegenveranstaltung zum Rote Nasen Lauf." Im Bild: Gabi Linzatti, Andrea Hofer, Katharina Sutrich, Brigitta Herzog, Anita Enz-Gabriel, Yoonja Rechberger, Klaus Lippert, Brigitte Biber, Manfred Sieber, Johann Wachouschek, Elisabeth Sieber und Obmann Johann Rechberger.

# PARNDORF 19

## TERMINE

### PARNDORF

Siegerehrung. Eröffnung der Fotoausstellung des 4. Parndorfer Fotomarathon und Siegerehrung durch Bürgermeister Ing. Wolfgang Kovacs. Anschließend Besichtigung der Bilder und Buffet. Die Veranstaltung findet am Freitag, den 6.11.2009 um 18 Uhr in der Aula der Volksschule Parndorf statt.

Operettenabend. "Martini soll man loben, am besten in den höchsten Tönen." Das tut die Kultur Parndorf, oder besser Ensemblemitglieder der Wiener Volksoper am Sonntag, 8. November um 17 Uhr im Festsaal der Volksschule Parndorf: Unter der musikalischen Leitung von Mag. Thomas Böttcher mit einem Operettenabend zu Martini und lassen die schönsten Melodien aus der Welt der Operette erschallen. Karten kosten im Vorverkauf: 13 Euro, Abendkassa: 15 Euro, Kinder: 5 Euro.

Die Initiatoren: Gemeinderat Paul Czerwenka, Gemeinderat Franz Huszar, Gemeinderätin Anita Zehetbauer, Bürgermeister Wolfgang Kovacs, Nordic Walker Johann Rechberger, Gemeinderätin Olga Boschner, Ö3-Ernährungs-Coach Harald Leszkovich. Gemeinderat Norbert Samwald und Gemeindevorstand Michael Boschner (v.l.).

FOTOS: VONSTADL



SCHWERPUNKT / Der Sozialausschuss startet eine Informationsreihe mit den Parndorfer Vereinen und Ö3-Ernährungs-Coach.

# arndorf wird jetzt

VON NICOLA VONSTADL



wort: "Ernährung und Bewe gung." Aus diesem Grund finden in Zusammenarbeit mit sieben Vereinen mehrere Informationsveranstaltungen statt. Ernährungs-Coach Leszkovich nahm den Zuhörern übrigens gleich die Angst: "Es geht nicht darum, etwas nicht zu essen sondern um die Balance. Ich möchte auch etwas für die Seele tun."

Und die überraschende Auflösung des Rätsels: Das Nahrungsmittel mit dem höchsten Fettgehalt ist die Walnuss, gefolgt vom Ei und der Vollmilch. Die Pommes kommen erst an vierter Stelle!



Ö3-Coach Harald Leszkovich.



Bürgermeister Wolfgang Kovacs mit einem gesunden Brötchen.



Die Fachleute: Vertreter vom Laufklub Parndorf, der Nordic Walking Organisation, dem Jiu Jitsu-Verein, dem Boxverein, dem Fußballverein. Physiotherapeuten und Heilmasseure informierten über Sportarten, Bewegung und Trainingszeiten, Massage-Techniken und vieles vieles mehr.



#### Nordic Walking Club Parndorf

#### Outdoor Training Tipps für den Wint

Der Boden knirscht, es hat minus drei Gradt. Kein Grund, schlapp zu mechen- Sport im Winter ist gesund und wichtig. Keine Angstt Erst ab minus 15 Grad werden die Atemwege belastet. Es gibt keinen Grund, im Winter die Laufschule nicht zu schnüren. Outdoor Training stärkt das Immunsystem und bietet so in der kalten Jahreszeit guten Schutz vor Bakterienangriffen. Und die frische klare Luft gibt neue Kräfte.

Bei üfeln Temperaturen muss folgendes beachtet werden. Die Kleidung für Nordic Walking sollte so gewählt sein, dass Sie während des Trainings nicht fieren. Grundregel: Wer zu Beginn leicht fröselt, liegt genau chriftig. Eine Mütze oder Haube sollten Sie auf keinen Fall vergessen. Dier den Kopf verliert der Körper sehr viel Wärme. Das Tragen von Handschuhen ist empfohlen. Nach dem Training gilt: So schnell wie möglich aus den nassen Sachen und eine wärmende Dusche der ein heißes Bad nehmel.

#### Themenwanderung am 18. September 2011 im Nationalpark Donauauen

Am 18. September organisierte der Nordic Walking Club Parndorf eine geführte Wanderung im Nationalpark

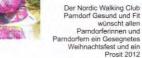
Midglieder und Freunde des Nordic Walking Oliu Parndorf wanderten in Haihburg enlang der Donau durch die Ungerische Pforte. Stromab am Fuße des Braunsberges entlang, dann hinauf bis zur alten Ruine Röthelstein. Ein Panorramweg eröffnete Blicke auf die neu entstandenen, renaturierten Schotterufer gegenüber von Hainburg und auf die Mittelafterstatt seibst.

lach einer dreistündigen Wanderung stärkten sich di eilnehmer mit einem guten Mittagessen in der Pizzeria E

#### Silvesterwalk 2011

Treffpunkt zum diesjährigen Silvesterwalk ist am 3 Dezember 2011 um 14:30 beim Gesthof Parndorfer Ho Nach einer Runde Nordic Walkling durch Parndor













#### 750 Years Parndorf

On September 7, 2014 Parndorf celebrated its 750 anniversary. There was a huge celebration with the entire population. On this occasion a 400-page chronicle was issued, where the clubs could write an article to promote their activities. The Nordic Walking Club Parndorf Healthy & Fit presented its activities and wrote as the only club the paragraph on diversity of our Articles of Association. On this day one of Austria's largest daily newspapers reported about the 750 years celebration with the title: "43 nationalities celebrate anniversary" and the fact that integration is a major issue in Parndorf.

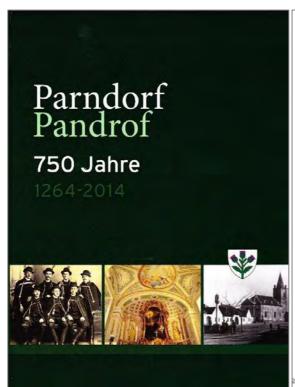




Abb. 531: Die Nordie Walker beim Dorffest 2014

# Nordic Walking Club

Der Nordic Walking Club Parndorf Gesund&Fit wurde im Mai 2009 von Johann Rechberger, Nordic Walking Trainer der NWO, Altbürgermeister Anton Gabriel, Bernadette Linzner, Anita Enz-Gabriel und Yoon Ja Rechberger gegründet. Bewegung ist eine der grundlegendsten Eigenschaften des Menschen. Bewegung im Freien, in der wunderschönen Natur von Parndorf, beflügelt den Geist und bewirkt ein reichliches Ausschütten von Glückshormonen. In den 5 Jahren seit der Gründung hat sich eine Gemeinschaft gebüldet, in der sich jeder wohlfühlt, ob beim gemeinsamen Training, dem Feiern von Geburtstagen oder einem Besuch beim Heurigen. Ein Absatz aus den Statuten des Nordic Walking Club Parndorf Gesund&Fit lautet:

Vielfalt ist ein Eckpfeiler des Nordic Walking Clubs Parndorf. Vielfalt ist eine der Stärken unseres Dorfes, in dem

Menschen aus vielen Nationen zusammenleben. Dahri geht es im Wesentlichen um Wertschätzung einer Jeden Milbürgerin und eines jeden Milbürgers, unabhangg davon, welcher Nationalität, Religion oder gesellschaft lichen Gruppe sie oder er angehört. Partnerschaftlicher Verhalten soll die Gemeinschaft fördern und zur Selbuverständlichkeit werden. Dadurch, dass der Verein some Mitglieder zu solch fairem Verhalten ermutigt und sie in diesem Bestreben unterstützt, dient er auch dem Wohle des Dorfes.

Training ist an jedem Montag und Donnerstag von 19:00-20:00 Uhr; der Treffpunkt ist am Parkplatz an der Weggabelung vor der Post. Unser Vereinslokal ist der Parndorfer Hof, wo die meisten Vereinstreffen und Feiern abgehalten werden.

(Johann Rechberger)