

Nordic Walking

Educating a whole village to a healthier lifestyle

Parndorf, Austria, 15. October 2014



By Johann Rechberger



I 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 lack 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:

1. Diversity is a cornerstone of the Nordic Walking Club Parndorf
2. 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 and numerous activities.



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

Reports by local newspapers

BVZ Woche 45/2009

PARNDORF 19

„Fit mach mit“ - Wanderung am Nationalfeiertag



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: „Unsere 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.

FOTO: ZVG

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, Abendkasse: 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



Bürgermeister Wolfgang Kovacs mit einem gesunden Brötchen.

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

Parndorf wird jetzt fit

VON NICOLA VONSTADL

PARNDORF / Testfrage: Was hat am meisten Fettgehalt? Vollmilch, Walnuss, Pommes Frites, Banane oder Ei? Mit solchen und ähnlichen Fragen forderte Ö3-Ernährungs-Coach Harald Leszkovich die Parndorfer auf, über Ernährung und Fitness nachzudenken. Unter dem Motto „Parndorf macht sich fit“ fand nämlich die Auftakt-Veranstaltung einer Schwerpunktreihe des Sozialausschusses statt. „Was bedeutet Gesundheit“, fragte Moderator Norbert Samwald und gab die logische Ant-

wort: „Ernährung und Bewegung.“ 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.

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

Nordic Walking Opening 2014 – Walk zur neu renovierten Vitus Kapelle

Am Donnerstag, den 17. April um 18:00 trafen sich Freunde des Nordic Walking Clubs Parndorf zum Gemeinsamen Start in die Frühjahrssaison. Als besonderes Ziel für diesen Anlass war eine Besichtigung der neu renovierten Vitus Kapelle an der Grenze von Parndorf geplant. Altbürgermeister und Obmann Stellvertreter Anton Gabriel berichtete über die Geschichte der Kapelle und über die Renovierungsarbeiten, an denen er aktiv mitgearbeitet hat. Es gab viel zu erzählen und noch mehr Fragen seitens der Teilnehmer. Gerade rechtzeitig zum Sonnenuntergang kamen wir dann zum Abschluss des Abends, einem gemütlichen Zusammensitzen im Gasthof Parndorfer Hof, wo es noch viel zu besprechen gab.



Mitglieder und Freunde des Nordic Walking Clubs Parndorf vor der neu renovierten Vituskapelle



SPORTFEST PARNDORF,

Am Samstag, den 10. Mai um 14:00 trafen sich zahlreiche Kinder aus Parndorf und Umgebung in der Volksschule zum diesjährigen Sportfest Parndorf.

Viele Parndorfer Vereine waren mit Stationen vertreten, bei denen die Kinder die Möglichkeit hatten, den Verein und seine Aktivitäten näher kennen zu lernen. Beim Nordic Walking Club Parndorf, konnte jedes Kind unter Anleitung eines NW Trainers oder -Trainerin den Kreuzschritt üben. Mehrere Fotos der sehr talentierten jungen Nordic Walker finden Sie auf www.facebook.com/NordicWalkingParndorf



Dorffest Parndorf 2014

Ein großes Anliegen vieler Eltern und Erzieher ist es, Kinder und Jugendliche vor zu großem Alkoholkonsum zu bewahren. Aus diesem Grund fördert das Familienreferat des Landes Burgenland die Aktion „No Alc but Cocktails“. Vereine, die an dieser Aktion teilnehmen, verpflichten sich unter anderem, keinen Alkohol auszuschenken, dafür aber köstlich zubereitete alkoholfreie Cocktails. Auch 2014 unterstützt der Nordic Walking Club Parndorf diese Aktion und bietet raffiniert zubereitete, wohlschmeckende Cocktails ohne Alkohol zu günstigen Preisen an. Um 17:00 Uhr gibt es dann wie im letzten Jahr die Happy Hour, in der alle Cocktails gratis ausgegeben werden.



Mitglieder des Nordic Walking Club Parndorf vor dem Dorffest und bei den Vorkostengebühren für die Cocktail-Bar

Nordic Walking Club Parndorf

Outdoor Training Tipps für den Winter

Der Boden knirscht, es hat minus drei Grad: Kein Grund, schlapp zu machen. Sport im Winter ist gesund und wichtig. Keine Angst! Erst ab minus 15 Grad werden die Atemwege belastet. Es gibt keinen Grund, im Winter die Laufschuhe 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 tiefen Temperaturen muss folgendes beachtet werden. Die Kleidung für Nordic Walking sollte so gewählt sein, dass Sie während des Trainings nicht frieren. Grundregel: Wer zu Beginn leicht friert, liegt genau richtig. Eine Mütze oder Haube sollten Sie auf keinen Fall vergessen. Über 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 oder ein heißes Bad nehmen.

Themenwanderung am 18. September 2011 im Nationalpark Donauauen

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

Mitglieder und Freunde des Nordic Walking Club Parndorf wanderten in Hainburg entlang der Donau durch die Ungarische Pforte, Stromab am Fuße des Braunsberges entlang, dann hinauf bis zur alten Ruine Röhelstein. Ein Panoramaweg eröffnete Blicke auf die neu entstandenen, renaturierten Schotterufer gegenüber von Hainburg und auf die Mittelalterstadt selbst.

Nach einer dreistündigen Wanderung stärkten sich die Teilnehmer mit einem guten Mittagessen in der Pizzeria El Pirata in Hainburg.

Silvesterwalk 2011

Treffpunkt zum diesjährigen Silvesterwalk ist am 31. Dezember 2011 um 14:30 beim Gasthof Parndorfer Hof. Nach einer Runde Nordic Walking durch Parndorf, gemütliches Zusammensitzen im Parndorfer Hof.



Film, Rechberger am Braunsberg



Auf der Ruine Röhelstein



Blick auf Hainburg



Photo: NWC

Der Nordic Walking Club Parndorf Gesund und Fit wünscht allen Parndorferinnen und Parndorfern ein Segenes Weihnachtsfest und ein Prosit 2012



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 Nordic 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 Linnzer, 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 gebildet, 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. Dabei geht es im Wesentlichen um Wertschätzung eines jeden Mitbürgers und eines jeden Mitbürgers, unabhängig davon, welcher Nationalität, Religion oder gesellschaftlichen Gruppe sie oder er angehört. Partnerschaftliches Verhalten soll die Gemeinschaft fördern und zur Selbstverständlichkeit werden. Dadurch, dass der Verein seine 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)