

nordic walking

Fachhochschule
Studiengänge
FH
Burgenland

Nordic Walking –
Trend und / oder Gesundheitsbewegung ?
©Mag.Dr. Erwin Gollner

odlo

LEKI

NWO
NORDIC WALKING
ORGANISATION

INTERSPORT evol POLAR SWIX LOWA simply more LAUF- & WALKING ARENA

nordic walking

Nordic Walking-
Begriffsverwirrung

- Nordic High Walking
- Nordic Fitness Walking
- Nordic Winter Walking
- Nordic Snowshoe Walking
- Nordic Night Walking
- Nordic Beach Walking
- Nordic Running
- Nordic Jumping
- Nordic Fitness
- Nordic Sports
- Nordic Skiing
- Nordic Cruising
- Nordic Blading

© Mag.Dr. Erwin Gollner

nordic walking

Trend

- Ein **Trend** (v. engl. *trend*; aus mittelhochdt.: *trendeln* kreiseln, nach unten rollen) ist eine innerhalb gesellschaftlicher Entwicklungen wirksame **statistisch erfassbare Grundtendenz**.
- Trends sind beeinflussbar und haben entscheidende **Auswirkungen auf das Konsumverhalten der Verbraucher**
- Daher sucht insbesondere **die Industrie mittels Werbung und Mode Trends** zu schaffen.

© Mag.Dr. Erwin Gollner



Trend – Nordic Walking

- Ein **Trend** ist eine innerhalb gesellschaftlicher Entwicklungen wirksame **statistisch erfassbare Grundtendenz**.
- ca. 300- 400.000 in Österreich**
101.000 Einträgen im www.de
- Trends sind beeinflussbar und haben entscheidende Auswirkungen auf das **Konsumverhalten der Verbraucher**.
- Eigene Produktlinien bei Stöcken, Schuhen Bekleidung**
- Daher sucht insbesondere die **Industrie mittels Werbung und Mode Trends** zu schaffen.
- Sportartikelindustrie & Sportfachhandel initiieren NW-Kampagnen**

© Mag.Dr. Erwin Gollner



Soul Sports

Trends

- Gesundheit statt Leistung (Wohlbefinden)
- Outdoor statt Indoor (raus in die Natur)
- Gemeinsam statt einsam (soziale Motive)

Motive

- Balance
- Lebensstil
- Natur- & Selbsterfahrung
- Sozial- und Spassmotive
- Feel well

© Mag.Dr. Erwin Gollner



Bewegungsverhalten in Österreich

• Täglich	5 %	24 %
• Mehrmals/Woche	19 %	
• 1 mal/Woche	16 %	76%
• 1-2 mal/Monat	8 %	
• Selten	19 %	
• Nie	33 %	

Quelle: Gallup

© Mag.Dr. Erwin Gollner

© Mag. Dr. Erwin Gollner

Megatrend Gesundheit

<h3>Pathogenese</h3> <ul style="list-style-type: none"> - Krankheitsorientierte Medizin - Naturwissenschaftlich definierte Kausalität - Wachstum ist nur durch mehr Krankheitsbehandlungen möglich - Schmerzen, Arbeitsausfälle, Ausgrenzung, 	<h3>Salutogenese</h3> <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitsorientierte Medizin • Ganzheitlich, ressourcenorientierte Gesundheitsangebot • Wachstum durch Aufrechterhaltung der Gesundheit • Lebensfreude, Motivation, Kosteneinsparung, Leistung, positive Gefühle
---	---

© Mag. Dr. Erwin Gollner

Was ist Gesundheitsförderung ?

- Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß **an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit** zu ermöglichen und sie damit **zur Stärkung ihrer Gesundheit** zu befähigen.
- Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung, WHO 1986

© Mag. Dr. Erwin Gollner

Indikatoren

- **Empowerment** (Laienmodell)
- **Vernetzung** (Kunde, Instructor, Verband, Wirtschaft, Opinion Leader Gesundheit)
- **Partizipation** (Mitgestaltung – Anpassung an die Bedürfnisse)
- **Setting** (Gruppe, Verein, Schule, Gemeinde, Betrieb, Tourismus, Familie)
- **Zielgruppen** (Freizeit, Sport, Gesundheit, Therapie, Selbsthilfegruppe)
- **Integration** (überall & für jederfrau/mann durchführbar, kostengünstig, schichtunspezifisch)



Nordic Walking als gesundheitsförderliche Bewegung

- **Verhaltens-** und kein **Verhältnisansatz** (soziokulturellen & psychosozialen Umfeldfaktoren)
- **keine reine Präventionsstrategie** (vermeiden von Krankheiten am Individuum)
- **evidenzbasiertes Wissen** muss aufgebaut werden durch unabhängige Forschung

© Mag.Dr. Erwin Gollner



Stadien einer Innovation

- **Lächerlich gemacht**
- **Kritisiert**
- **Selbstverständlichkeit betrachtet**


