



# Nicole Rusch

## IN DIESER AUSGABE IM PORTRAIT: NICOLE RUSCH

Nicole Rusch ist Initiatorin und Team-Captain des Teams „Union Ostermiething“ beim Wings for Life WorldRun am 5. Mai. Die Ostermiethingerin hat im Vorjahr ihre eigene Fitness-Marke powerRN gegründet und motiviert mit Trainings und Rezepten zu einem gesunden und sportlichen Lifestyle.



### Was ist der Wings for Life World Run?

Der Wings for Life World Run ist ein einzigartiger global stattfindender Wohltätigkeitslauf.

Es gibt keine fixe Distanz und keine Ziellinie, du läufst vor dem

Catcher Car davon, welches 30 Minuten nach dem Start losfährt und die Teilnehmer:innen einholt. Wenn man überholt wird, ist das Rennen zu Ende. Überall auf der Welt sind die Menschen bei großen Läufen oder ganz individuell über die App zur selben Zeit unterwegs – jeder wo und so weit er/sie will und kann. Und das für einen guten Zweck: unter dem Motto „Laufen für die, die nicht laufen können“, werden für jeden gelaufenen Kilometer Spenden für die Rückenmarksforschung gesammelt.

**Es wird heuer erstmals einen App-Run in Ostermiething geben. Erzähle uns bitte davon.**

Wir hatten in den letzten drei Jahren ein Team „Union Ostermiething“ am Start und mit wenigen Einzel-Teilnehmer:innen rund 800 Euro Spendengelder gesammelt. Heuer wollen wir viel mehr auf die Beine stellen und planen erstmalig einen organisierten gemeinsamen AppRun in Ostermiething. Wir freuen uns, wenn wir



möglichst viele Teilnehmer:innen motivieren können.

Treffpunkt ist am 5. Mai um 12:30 Uhr beim Sportplatz. Der Startschuss fällt um exakt 13:00 Uhr und alle Teilnehmer:innen starten Seite an Seite los – egal ob Läufer, Walker, Fußgänger oder Rollstuhlteilnehmer. Jeder kann dann in seinem eigenen Tempo und auf seiner präferierten Strecke laufen, alleine oder in der Gruppe, je nach Lust und Laune. Über die App erhält man individuelle Zwischenstände und Motivationsprüche und natürlich ein Signal, sobald einen das Catcher Car eingeholt hat.

Es wird bestimmt eine tolle Veranstaltung mit hoffentlich vielen Teilnehmer:innen. Besonders hervorheben möchten wir, dass Rollstuhlfahrer:innen herzlich willkommen sind! Wenn sie auf Hilfe angewiesen sind, stellt die Sportunion gerne Unterstützer:innen zur Seite, die bei Bedarf auch anschieben können – bitte einfach vorab bei mir melden, dann organisieren wir gerne alles weitere.

## Was braucht man für die Teilnahme am AppRun?

Vor dem Lauf ist eine Registrierung über die Website wingsforlifeworldrun.com notwendig, so erhält man auch eine individuelle Startnummer. Um die Zeiterfassung und das Tracking zu starten, muss außerdem die App heruntergeladen werden. Es wird ein Startgeld erhoben, das zur Gänze in die Rückenmarksforschung fließt. Ansonsten braucht man Laufschuhe, einen vollgeladenen Akku am Smartphone, Spaß und Motivation.



## Auch außerhalb dieses Rennens motivierst du mit deiner eigenen Fitness-Marke zum Sport. Was steckt hinter powerRN?

Der Name powerRN ist ein Wortspiel aus „power“ und meinen Initialen „RN“. Power steht für Kraft, Stärke, Leistung und Energie – genau das, was mich und mein Angebot als Fitnesstrainerin ausmacht. Mein Ansporn ist es, Menschen beim Gesundbleiben bzw. Gesundwerden zu unterstützen, sie zu bewegen und ihnen dabei zu helfen, sich in ihrem Körper wohlfühlen.

Für mich spielt eine gesunde Mischung aus Sport und richtiger Ernährung eine große Rolle, daher gibt es auch ein paar meiner Lieblingsrezepte auf meiner Website.

## Wie fühlt es sich an, das Hobby zum Beruf zu machen?

Ich könnte mir nichts Besseres vorstellen! Sport hatte immer einen großen und wichtigen Stellenwert in meinem Leben. Ich liebte es, mich herauszufordern, Neues zu entdecken und an meine Grenzen zu gehen, dieses Gefühl mich auspowern zu können, den Kopf freizubekommen und mit neuer Energie in den Tag zu starten.



Ich sehe Sport und gesunde Ernährung vor allem als Motor der Gesundheit.

Eigentlich wollte ich immer schon im Fitnessbereich arbeiten, irgendwie wollte es aber bislang nicht wirklich klappen. Nach der Pflichtschule war eine Lehre als Fitnesstrainerin undenkbar – damals war dieser Beruf noch eher unbekannt und damit zweifelte mein Umfeld daran, dass das ein „richtiger“ Beruf ist. Nach der HBLA habe ich die Aufnahmeprüfung für das Sportstudium auf Lehramt geschafft und hätte im Herbst zu studieren begonnen – allerdings wurde ich mit meinem ersten Kind schwanger – da war dann natürlich der Fokus anders gesetzt. Es war wohl erst jetzt die richtige Zeit dafür. Ich habe die Trainerausbildung absolviert und die Fitnesstrainerlizenz in Linz gemacht und nun auch das Studium der Sportwissenschaften in Salzburg begonnen.



## Wie ist powerRN entstanden?

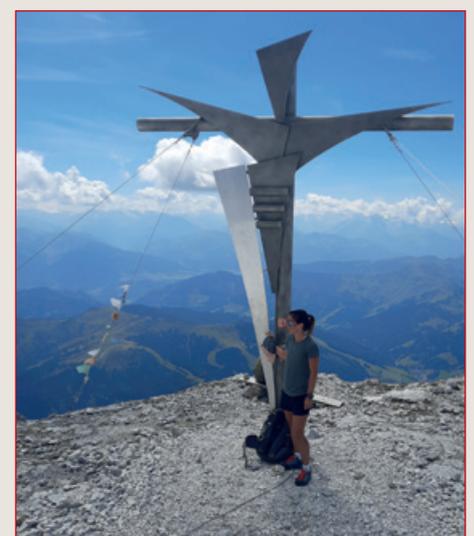
Ich habe bereits einige Fitnesskurse über die Sportunion angeboten und wurde dann immer wieder gefragt, ob ich auch Einzelkurse oder individuelle Gruppentrainings anbieten kann. So



habe ich mich selbstständig gemacht und biete ebendiese Personaltrainings an. Pro Woche bringe ich mittlerweile rund 80 Teilnehmer zum Schwitzen.

Neu sind auch Kindertrainings. Ich selbst habe drei Kinder und ich merke, wie wichtig der Sport neben der Schule für sie ist. Es macht riesigen Spaß ihnen zuzusehen, was Bewegung bei ihnen auslöst.

„MAN MUSS DEM KÖRPER GUTES TUN, DAMIT DIE SEELE LUST HAT, DARIN ZU WOHNEN.“



IHR WOLLT AUCH IN DIE OA?  
Wir freuen uns über eure Geschichten.  
Kontakt: [katharina.sommerauer@ostermiething-aktiv.at](mailto:katharina.sommerauer@ostermiething-aktiv.at)