

X undwärtsparcours Hirschenwies

Ein Konzept für mehr Lebensqualität

Das einzigartige Konzept des X undwärtsparcours-Hirschenwies entwickelte Sportwissenschaftler Dr. Roland Werthner.

Genießen Sie die Bewegungs- und Gerätevielfalt und verbessern Sie *auf spielerische Weise* Ihre koordinativen Fähigkeiten (Orientierung, Steuerung, Gleichgewicht, Reaktion und Rhythmus), sowie Ihre Beweglichkeit und Ihre Kondition (Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit).

Die einmalige Kombination von kreativen Körpererfahrungen und psychischer Regeneration im Wald leistet einen wesentlichen Beitrag zur Steigerung Ihrer Lebensfreude und Bewahrung/Wiedererlangung Ihrer Gesundheit.

Ein ideales Ausflugsziel...

... für alle Altersstufen: vom Kindergartenkind über Fitness-begeisterte und Leistungssportler bis zu aktiven Senioren. Jeder Gast kann im X undwärtsparcours in einer wunderschönen Naturlandschaft einen wesentlichen Beitrag zur persönlichen Gesundheit und Fitness leisten.

Und wer danach noch Lust hat, genießt auf den zahlreichen Lauf- und Wanderrouten die herrliche Naturlandschaft.

Die Bewegungsfreude im Motorikpark®

- erbaut 2004/2005, erweitert 2010/2011
- 33 Stationen und 1000-Meter-Laufrunde
- Zeit- bzw. Trainingsaufwand: bis zu einem 1/2 Tag
- für alle Altersstufen geeignet
- **kostenfreie Nutzung**





Moorbad Harbach bietet dem sportlich-aktiven Besucher neben dem Xundwärtsparcours-Hirschenwies eine Vielfalt an Möglichkeiten:

- Ca. 100 km gut markierte **Wanderwege**
 - der *Nebelstein*, mit 1.017 m Seehöhe ist ein Treffpunkt europäischer Weitwanderwege
 - vom *Mandelstein*, 874 m Seehöhe, genießen Sie den Ausblick weit ins Böhmerland
- **Lauf- und Bewegungszentrum „Xundwärts“** beim Moorheilbad Harbach
 - Laufdiagnostik mit Laufstilanalyse (Anmeldung unter Tel. 02858/5255/1630)
 - Laufbahnen mit drei verschiedenen Untergründen
 - Ausgangspunkt von 80 Kilometer Lauf- und Nordic-Walking-Strecken, professionell markiert
- **Franz-Himmer-Sporthalle** beim Moorheilbad Harbach
 - 2 Tennisplätze in der Halle · 1 Tennisplatz im Freien
 - Kegelbahnen
- **Via Verde** – erkunden Sie den „grenzenlosen“ Freizeit- und Vitalweg auf dem Fahrrad oder dem E-Bike.
- **Minigolf** – bei der Waldpension Nebelstein in Maißen
- **18-Loch-Golfplatz** - in der nur 7 km entfernten Kuenringer- und Braustadt Weitra
- **Naturbadeteich mit Beach-Volleyballplatz** bei der Holzmühle in Lauterbach
- **Im Winter:** Langlaufen und Schneeschuhwandern

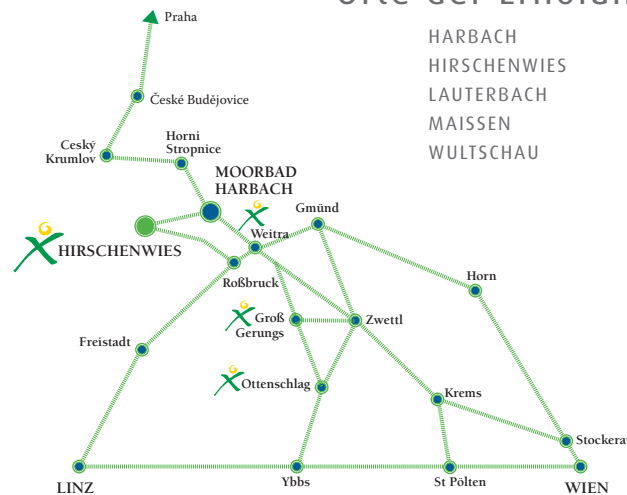
Stärken Sie sich nach der sportlichen Aktivität in einem der zahlreichen Gastronomiebetriebe der Tourismusgemeinde Moorbad Harbach!



Moorbad Harbach

Orte der Erholung

HARBACH
HIRSCHENWIES
LAUTERBACH
MAIßEN
WULTSCHAU



Dieses Projekt wurde mit Unterstützung des Landes Niederösterreich und der Europäischen Union realisiert.



Tourismusverein Moorbad Harbach

3970 Moorbad Harbach

Tel. 02858/5255-1619

info@moorbad-harbach.at

www.moorbad-harbach.at

Top-Ausflugsziel: Familien- und kinderfreundlich bei freiem Eintritt

Xundwärtsparcours

Die Bewegungsfreude im Motorikpark®

Wir spannen den Bogen zwischen Spiel und Sport.



Hirschenwies



Xundheitswelt
Das Waldviertler Gesundheitsparadies

www.xundheitswelt.at