



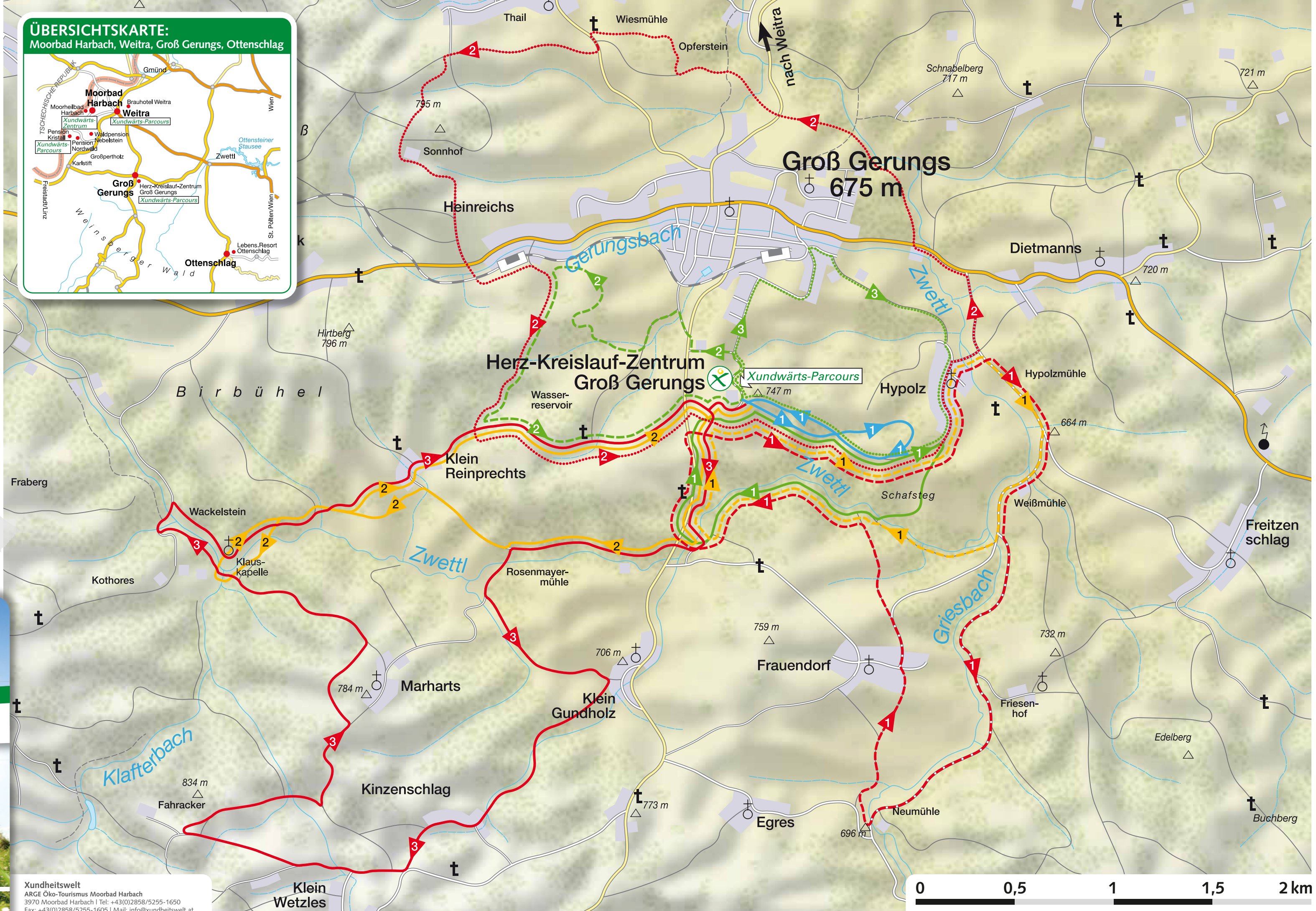
Entdecken Sie die Lust an der Bewegung!
Ob Einsteiger, Hobbyläufer oder Leistungssportler – mit Xundwärts findet jeder sein ideales Programm.

- **Xundwärts-Routen:**
Bestens beschilderte Lauf- und Nordic-Walking-Strecken
- **Xundwärts-Parcours:**
Verbessern von koordinativen Fähigkeiten sowie von Kraft und Ausdauer
- **Xundwärts-Med:**
Sportmedizinische Angebote auf Spitzenniveau
- **Xundwärts-Zentrum:**
Das Analyse- und Trainingszentrum in Moorbach Harbach

Detailinformationen finden Sie unter:
www.xundwaerts.at



XUNDWÄRTS-ROUTEN:
DIE LAUF- & NORDIC-WALKING-STRECKEN



Xundheitswelt
ARGE Öko-Tourismus Moorbach Harbach
3970 Moorbach Harbach | Tel: +43(0)2858/5255-1650
Fax: +43(0)2858/5255-1605 | Mail: info@xundheitswelt.at



**Herz-Kreislauf-Zentrum
Groß Gerungs**

Kreuzberg 310, 3920 Groß Gerungs
Tel.: +43(0)2812/8681-0
Fax: +43(0)2812/8681-300
Mail: info@herz-kreislauf.at
Internet: www.herz-kreislauf.at

GROSS GERUNGS



Stadtgemeinde Groß Gerungs
3920 Groß Gerungs, Hauptplatz 18 | Tel.: +43(0)2812/8611
office@gerungs.at | www.gerungs.at

**HERZ-KREISLAUF-
ZENTRUM
GROSS GERUNGS**

VON GANZEM HERZEN XUND

„Eine Brücke von der Medizin zum Menschen schlagen“ lautet die Philosophie dieses Gesundheitszentrums, das als Partner der österreichischen Sozialversicherungen neben der Prävention auch Rehabilitation nach kardio-vaskulären Akutereignissen wie z. B. Herzinfarkt und die Betreuung von Patienten mit Herz-Kreislauf-Grunderkrankungen bzw. mit bestehender Risikosituation im Herz-Kreislauf-Bereich anbietet.

Die Kombination des hohen medizinischen Standards und der Betreuung rund um die Uhr im behaglichen Ambiente, der Kunde Genuss und natürlich die idyllische Landschaft gewährleisten Ihnen einen erholsamen Aufenthalt.

Groß Gerungs liegt inmitten des Waldviertler Hochlandes und hat neben der unverfälschten Natur, die zum Seele baumeln lassen und Kraft tanken einlädt, auch kulturell einiges zu bieten. Bestens beschilderte Wege laden zum Laufen, Nordic Walken, Wandern, Radfahren oder Langlaufen ein. Tennisplatz, Beach-Volleyballplatz und Naturschwimmbad sorgen für Abwechslung. Im Xundwärts-Parcours, gleich gegenüber des Herz-Kreislauf-Zentrums Groß Gerungs, können spielerisch die koordinativen Fähigkeiten wie Gleichgewicht und Reaktion aber auch Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer trainiert werden.

AUSFLUGSZIELE

Museen

Die Museen, die die Gemeinden des Waldviertler Hochlandes eingerichtet haben, geben

eben Einblick in alte Arbeitswelten. So gibt es neben einem Bauern- und Bahnmuseum auch ein Weberei-, Kaufmanns- oder Schmiedemuseum uvm. in der Region.

Kraftarena Groß Gerungs

Eine Besonderheit ist die Kraftarena Groß Gerungs. Kraftplätze wie Steinpyramide, Opferstein, Kierlingstein oder Weltkugel sind wissenschaftlich untersucht. Hier können Sie die Kraft der Erde auf sich wirken lassen, auch fachkundige Führungen werden ganzjährig für Gruppen ab acht Personen angeboten.

Romantische Waldviertler Schmalspurbahn

Nicht versäumen sollten Sie eine Fahrt mit der Waldviertler Schmalspurbahn von Gmünd nach Groß Gerungs. Von Mai bis Oktober wird diese Bahn samstags, sonntags und an Feiertagen mit Dampf- oder Diesellok und Buffetwagen betrieben.

BEWEGUNGSTIPP

BEWEGUNG MIT HERZ

Für Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen ist richtig dosierte Trainingstherapie als Beitrag zur Prävention aber auch Rehabilitation äußerst wichtig. Regelmäßig und dauerhaft ausgeübte Trainingstherapie zählt zu den wesentlichsten lebenszeitverlängernden Maßnahmen bei Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen!

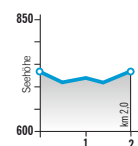
Diese Form der Bewegung hat aber nichts mit Leistungs- oder Spitzensport zu tun,

sondern wird wie ein Medikament eingesetzt. Eine Potenzialanalyse zur Feststellung der körperlichen Leistungsfähigkeit und der Ermittlung der richtigen Belastbarkeitsbereiche sollte zu Beginn der Trainingstherapie unbedingt durchgeführt werden.

Um einen herzstärkenden Effekt zu erzielen, ist eine Bewegungseinheit dreimal pro Woche für mindestens eine halbe Stunde empfehlenswert.

HAUSRUNDE, BLAU 1

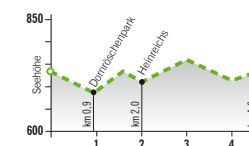
Länge: 2,0 km



Start/Ziel: Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs
Einfacher, sehr flacher Weg durch den Xundwärts-Parcours in unmittelbarer Nähe des Herz-Kreislauf-Zentrums.
Untergrund: durchgehend Waldboden.

WASSERRESERVOIR, GRÜN 2

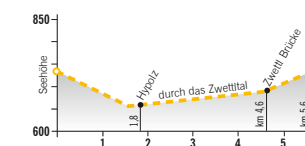
Länge: 4,6 km



Start/Ziel: Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs
In Richtung Groß Gerungs, vorbei am Dornröschenpark und durch einen Hohlweg, gelangt man zum alten und neuen Wasserreservoir.
Untergrund: Naturboden und Asphalt.

ZWETTTLTAL, GELB 1

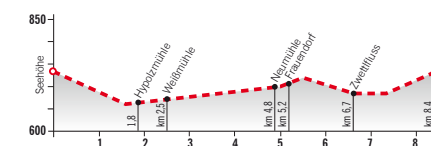
Länge: 5,6 km



Start/Ziel: Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs
Einfache Strecke durch Hypolz entlang des „Mühlbacher Straßls“ vorbei an der Weißmühle und durch den Forstweg retour zum Herz-Kreislauf-Zentrum.
Untergrund: Naturboden und Asphalt.

MÜHLENWEG, ROT 1

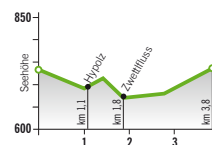
Länge: 8,4 km



Start/Ziel: Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs
Längere Strecke entlang des „Mühlbacher Straßls“ vorbei an der Hypolzmühle. Ein mittlerer Anstieg führt über Frauendorf und entlang des Zwetttlflusses zurück zum Ausgangspunkt.
Untergrund: Naturboden und Asphalt.

SCHAFSTEG, GRÜN 1

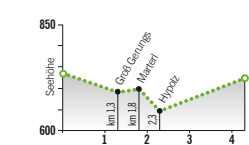
Länge: 3,8 km



Start/Ziel: Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs
Eher einfache, aber landschaftlich wunderschöne Strecke, die durch den Xundwärts-Parcours, über den Schafsteg und entlang des Forstweges beim romantischen Zwetttlfluss führt.
Untergrund: größtenteils Naturboden, wenige Meter Asphalt.

PULVERTURM, GRÜN 3

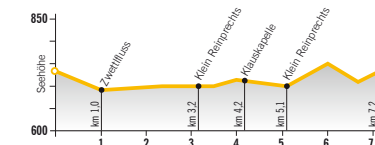
Länge: 4,3 km



Start/Ziel: Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs
Diese Laufstrecke startet bergab in Richtung Ortskern Groß Gerungs, vorbei am Stadtrand bei der Pletzensiedlung. Einem leichten Anstieg mit herrlichem Blick auf Dietmanns folgt ein Stück talabwärts durch Hypolz. Danach geht es stetig bergauf bis zum Xundwärts-Parcours beim Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs.
Untergrund: Naturboden und Asphalt.

KLAUSKAPELLE, GELB 2

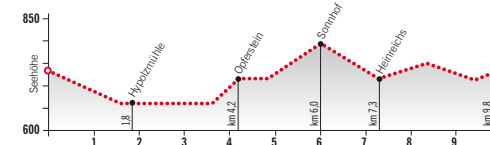
Länge: 7,2 km



Start/Ziel: Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs
Mittlere Strecke entlang des Zwetttlflusses. Weiter zur romantischen Klauskapelle und retour.
Untergrund: Naturboden und Asphalt.

SONNHOF, ROT 2

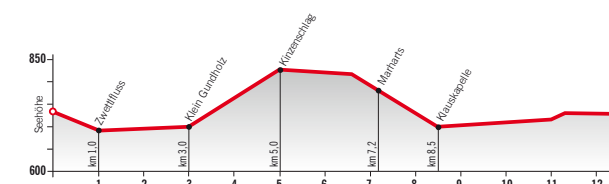
Länge: 9,8 km



Start/Ziel: Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs
Anspruchsvolle Strecke über Hypolz, vorbei am Opferstein bei Thail zum höchsten Punkt beim Sonnhof. Zurück geht's über Heinreichs.
Untergrund: größtenteils Naturboden.

HÖHENWEG, ROT 3

Länge: 12,6 km



Start/Ziel: Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs
Anspruchsvolle, lange Strecke entlang des Zwetttltales mit intensivem Anstieg Richtung Hochplateau bei Kinzenschlag und Marharts. Retour geht's mit teilweise starkem Gefälle vorbei an der romantischen Klauskapelle zum Ausgangspunkt.
Untergrund: Naturboden und Asphalt.



Bei guter Fitness darf es gerne länger und/oder öfter sein. Wichtig dabei ist, sich nicht zu überfordern. Und los geht's in ein bewegtes Leben!

Nähere Infos unter www.xundwaerts.at

Alle Lauf- und Nordic-Walking-Strecken verfügen über ein detailliertes Streckenprofil und sind nach folgenden Farbsystemen markiert:

- Blau:** bis 2,5 km Länge
- Grün:** bis 5 km Länge
- Gelb:** bis 7,5 km Länge
- Rot:** bis 10 km Länge und mehr

Sie können sich Ihre Lauf- oder Nordic-Walking-Strecke nach Ihrer persönlichen Konstitution und Ihrer jeweiligen Tagesverfassung gezielt aussuchen. Alle Strecken sind so angelegt, dass sie immer wieder an den Ausgangspunkt und somit zur Streckentafel zurückführen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:
www.herz-kreislauf.at