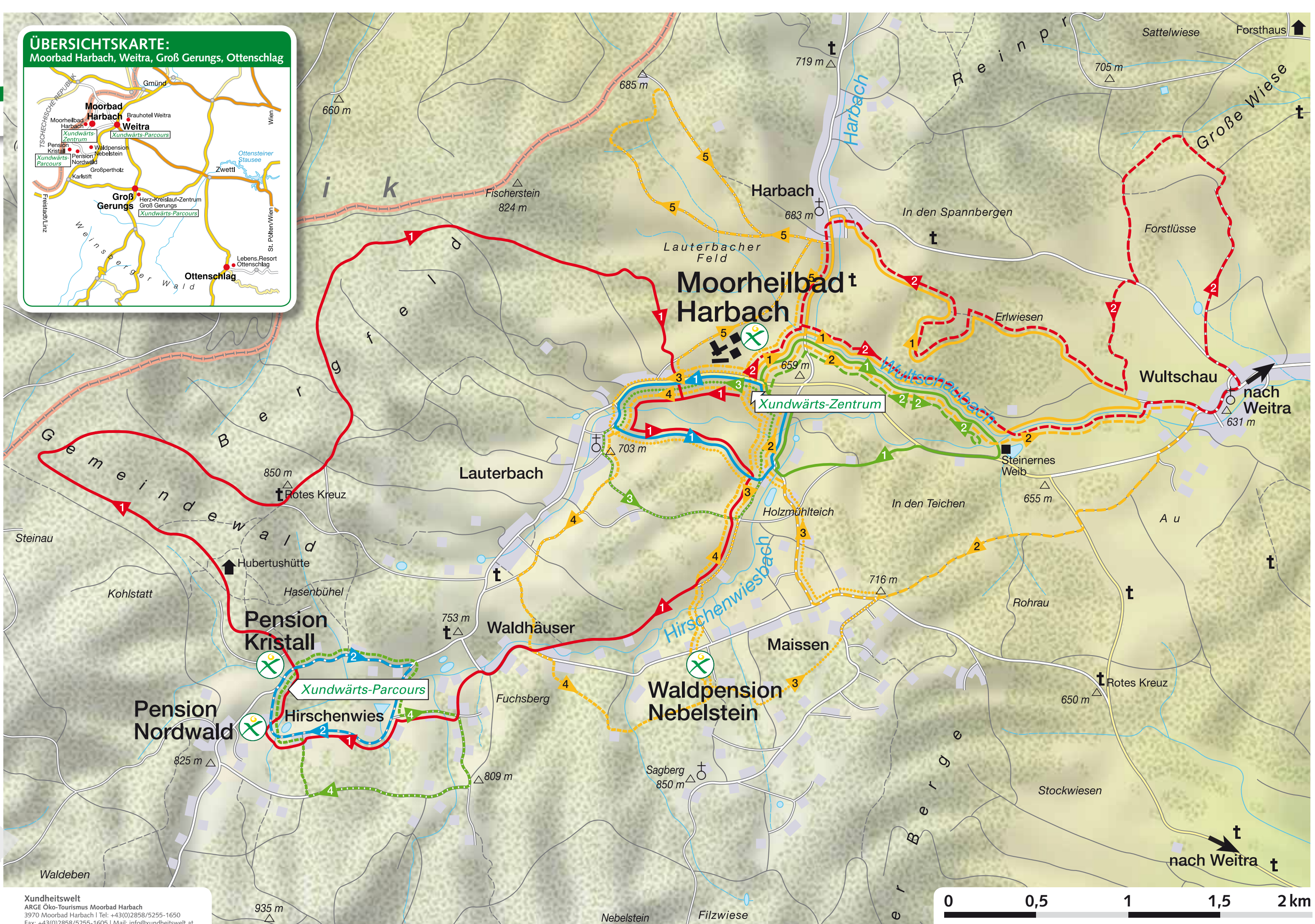




Xundwärts das Lauf- & Bewegungszentrum bietet Läufern und Nordic Walkern aller Leistungsklassen an den vier Standorten der Xundheitswelt – Moorbad Harbach, Groß Gerungs, Weitra und Ottenschlag – als Außenstelle der Abteilung Sport- und Leistungsphysiologie des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Wien, ein umfangreiches Angebot:

- **Xundwärts-Routen:** Bestens beschilderte Lauf- und Nordic-Walking-Strecken
- **Xundwärts-Parcours:** Erlernen und Verbessern koordinativer Fähigkeiten
- **Xundwärts-Med:** Sportmedizinische Angebote auf Spitzenniveau
- **Xundwärts-Zentrum:** Das Analyse- und Trainingszentrum in Moorbad Harbach

Detailinformationen finden Sie unter:
www.xundwaerts.at



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



MOORBAD HARBACH



Moorheilbad Harbach Gesundheits- und Rehabilitationszentrum

3970 Moorbad Harbach
Tel.: +43(0)2858/5255-0
Fax: +43(0)2858/5255-1605
Mail: info@moorheilbad-harbach.at
Internet: www.moorheilbad-harbach.at

Tourismusverein Moorbad Harbach
3970 Moorbad Harbach | Tel.: +43(0)2858/5255-1619
info@moorbad-harbach.at | www.moorbad-harbach.at

MOORHEILBAD HARBACH

GESUNDHEITS- UND REHABILITATIONSZENTRUM

Medizinisch-therapeutische Angebote, erstklassige Betreuung und gesunde Ernährung sind die idealen Voraussetzungen für einen erholsamen Gesundheitsaufenthalt im Moorheilbad Harbach. Bei rheumatischen Erkrankungen wird das besonders heilkräftige Harbacher Hochmoor mit modernsten Behandlungsmethoden kombiniert.

Patienten nach (sport-)orthopädischen und unfallchirurgischen Operationen werden unter fachärztlicher Leitung betreut. Im Wirbelsäulenzentrum bieten wir Ihnen Wirbelsäulen-Prävention, Akut-Therapie und Rehabilitation. Für Menschen mit Osteoporose wird ein speziell abgestimmtes Therapieprogramm angeboten.

Gerne unterstützen wir Sie auch bei der individuellen Lebensstiloptimierung oder leisten mit sportmedizinischen Angeboten auf Spitzenniveau einen Beitrag zu Ihrer Gesundheit.

Weitere Informationen
erhalten Sie unter:
www.moorheilbad-harbach.at

In der bedeutendsten Kur- und Tourismusgemeinde des Waldviertels, finden Sie Ruhe und Erholung inmitten unberührter Natur. Um diese zu erhalten und die Versorgung durch regionale biologische Lebensmittel zu garantieren, wurde 1991 der „Ökologische Kreislauf Moorbad Harbach“ gegründet. Für sportlich aktive Menschen stehen bestens beschriebene Wander- und Radwege sowie die Xundwärts-Routen, das High-tech-Xundwärts-Zentrum, Tennis-Frei- und Indoorplätze uvm. zur Verfügung. Im Xundwärts-Parcours in Hirschenwies können auf 32 Übungsstationen spielerisch die koordinativen Fähigkeiten trainiert werden. Nebel- und Mandelstein sind die Hausberge in der Gemeinde. Auch die drei Wohlfühlpensionen der Xundheitswelt – Nordwald, Kristall und Nebelstein – sind hier beheimatet.

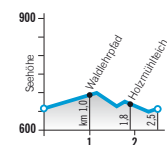
BEWEGUNGSTIPP

RÜCKENFIT

Bewegungsmangel ist neben falscher Ernährung und falschem Lebensstil die häufigste Ursache unserer Zivilisationskrankheiten. Ab dem 30. Lebensjahr beginnt der biologische Abbau der Muskulatur. Vor allem der Rücken reagiert frühzeitig mit Schmerzen. Individuell angepasste Bewegungsübungen beugen z. B. Bandscheibenbeschwerden vor. Richtig durchgeführtes Training beinhaltet neben der Mobilisation, die Kräftigung und Herstellung der Balance zwischen Rücken- und Bauchmuskulatur. Begleitende Ausdauer- und Koordinations- trainings unterstützen den Erfolg und liefern somit einen wesentlichen Beitrag zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden.

WALDLEHRPFAD, BLAU 1

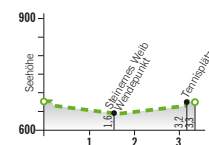
Länge: 2,5 km



Start/Ziel: Xundwärts-Zentrum
Einfache, flache Strecke über Lauterbach und den sonnigen Waldlehrpfad mit Bäumen und Sträuchern aus verschiedenen Regionen zum Holzmühlteich und zurück zum Xundwärts-Zentrum. Ist auch als Winterlaufstrecke geeignet.
Untergrund: Naturboden und Asphalt.

WULTSCHAUBACH, GRÜN 2

Länge: 3,3 km



Start/Ziel: Xundwärts-Zentrum
Leicht zu laufende Strecke entlang des Wultschaubaches. Flach bis zum Steinernen Weib – hier ist der Wendepunkt. Auf der selben Strecke zurück erwartet Sie zum Schluss noch eine kleine Steigung.
Untergrund: durchgehend Naturboden.

ERLWIASEN, GELB 1

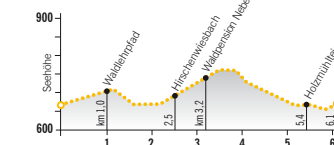
Länge: 6,9 km



Start/Ziel: Xundwärts-Zentrum
Schöne, leicht zu laufende Strecke entlang des Wultschaubaches. Zurück über Erlwiesen mit leichten Steigungen durch den Wald nach Harbach.
Untergrund: großteils Naturboden, teilweise Asphalt.

MOASSLA, GELB 3

Länge: 6,1 km



Start/Ziel: Xundwärts-Zentrum
Mittlere Runde über den Waldlehrpfad mit einem forcierten Anstieg zur Waldpension Nebelstein. Herrlicher Blick über Harbach. Über Maissen und den Holzmühlteich zurück.
Untergrund: Naturboden und Asphalt.

FISCHERSTEIN, GELB 5

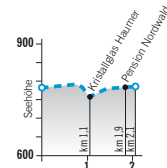
Länge: 5,3 km



Start/Ziel: Xundwärts-Zentrum
Mittlere Strecke mit einfachen Steigungen. Vorbei am Moorheilbad Harbach geht es, mit Blick auf den Fischerstein, durch das Lauterbacher Feld. Weiter im Wald Richtung Grenze und zurück über den Ort Harbach.
Untergrund: Naturboden und Asphalt.

FORELLENTEICH, BLAU 2

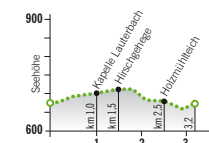
Länge: 2,1 km



Start/Ziel: Xundwärts-Parcours Hirschenwies
Flache Strecke mit einem kurzen Anstieg. Vom Xundwärts-Parcours Hirschenwies starten Sie Richtung Lauterbach. Hier erreichen Sie den höchsten Punkt. Bis zum Hirschenwiesbach leicht abfallend. Nach einem kurzen Anstieg geht es, vorbei an den Forellenteichen der Pension Nordwald, flach zurück.
Untergrund: durchgehend Asphalt.

HIRSCHGEHEGE, GRÜN 3

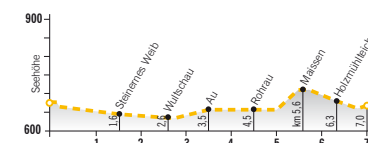
Länge: 3,2 km



Start/Ziel: Xundwärts-Zentrum
Mittlere Runde mit einer längeren Steigung durch Lauterbach. Vorbei an der Lauterbacher Kapelle, weiter leicht ansteigend bis zum Hirschgehege. Danach leicht abfallend, am Holzmühlteich vorbei zurück zum Xundwärts-Zentrum.
Untergrund: befestigter Boden und Asphalt.

ROHRAU, GELB 2

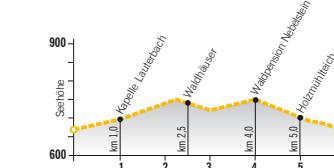
Länge: 7,0 km



Start/Ziel: Xundwärts-Zentrum
Mittlere Strecke entlang des Wultschaubaches. Retour durch Rohrau mit einer anstrengenden Steigung. Zurück über den Holzmühlteich.
Untergrund: überwiegend Naturboden.

SAGBERG, GELB 4

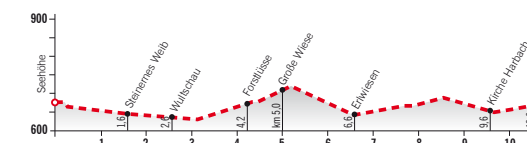
Länge: 6,2 km



Start/Ziel: Xundwärts-Zentrum
Anspruchsvolle Strecke mit einem längeren Anstieg. Nach den Waldhäusern geht es wieder forciert durch den Wald zum Sagberg, weiter zur Waldpension Nebelstein.
Untergrund: Naturboden und Asphalt.

FORSTLÜSSE, ROT 2

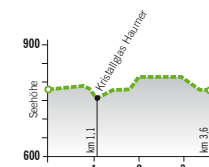
Länge: 10,6 km



Start/Ziel: Xundwärts-Zentrum
Längere, landschaftlich abwechslungsreiche Strecke. Überwiegend flach mit zwei leichten Anstiegen durch den Wald.
Untergrund: großteils Naturboden, teilweise Asphalt.

KRISTALL, GRÜN 4

Länge: 3,6 km



Start/Ziel: Xundwärts-Parcours Hirschenwies
Mittlere Strecke mit einigen Anstiegen. Vom Xundwärts-Parcours Hirschenwies starten Sie Richtung Pension Kristall. Nach dem tiefsten Punkt, dem Hirschenwiesbach, führt Sie die Strecke über zwei Steigungen zum höchsten Punkt. Abfallend durch den Wald geht es zurück zum Ausgangspunkt.
Untergrund: Naturboden und Asphalt.

BERGFELD, ROT 1

Länge: 14,2 km



Start/Ziel: Xundwärts-Zentrum
Diese anspruchsvolle, lange Strecke ist sehr abwechslungsreich! Es erwarten Sie sowohl fordernde Anstiege, längere Flachpassagen, aber auch stärkeres Gefälle gegen Streckenende und wohlthuende Ruhe im Wald „Bergfeld“.
Untergrund: Naturboden und Asphalt.

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.