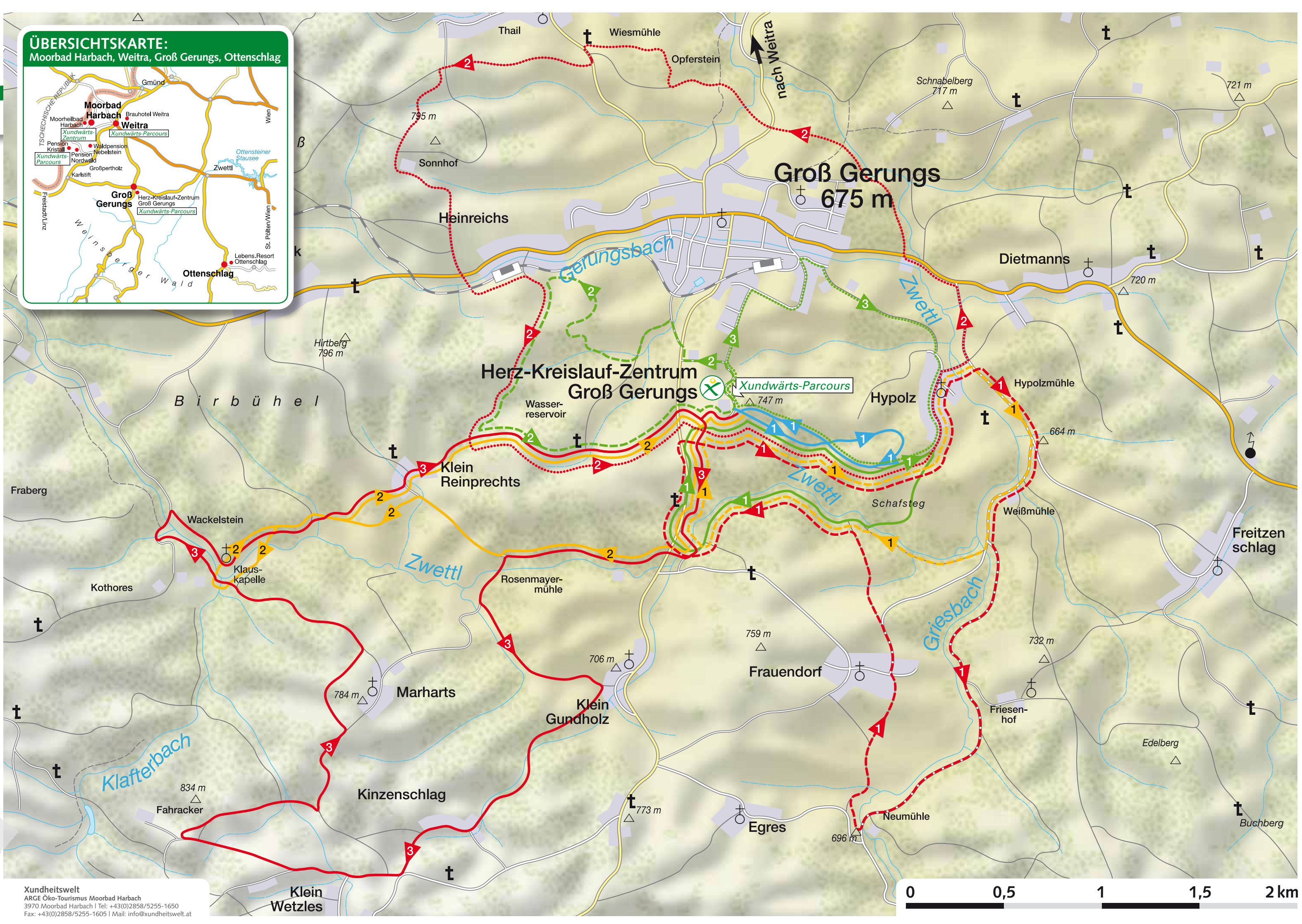




Xundwärts das Lauf- & Bewegungszentrum bietet Läufern und Nordic Walkern aller Leistungsklassen an den vier Standorten der Xundheitswelt – Moorbach Harbach, Groß Gerungs, Weitra und Ottenschlag – als Außenstelle der Abteilung Sport- und Leistungsphysiologie des Instituts für Sportwissenschaft der Universität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

Detailinformationen finden Sie unter:
www.xundwaerts.at



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



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

**HERZ-KREISLAUF-
ZENTRUM
GROSS GERUNGS**

XUND UND FIT MIT HERZ

„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 mit dem behaglichen Ambiente eines Komforthotels mit allen Annehmlichkeiten, der künde Genuss und natürlich die idyllische Landschaft gewährleisten Ihnen einen erholsamen Aufenthalt.

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

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, ge-

ben 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.

Im Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs wird bei solch einem Cardio-Fit-Check die Herz-Kreislauf-Problematik besonders berücksichtigt. Darauf aufbauend wird ein in-

dividuelles Trainingsziel bestimmt sowie ein Trainingsplan erstellt. Und los geht's in ein bewegtes Leben!

Nähere Infos unter www.xundwaerts.at

SCHAFSTEG, GRÜN 1

PULVERTURM, GRÜN 3

KLAUSKAPELLE, GELB 2

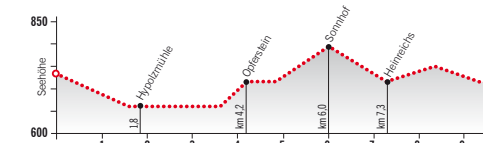
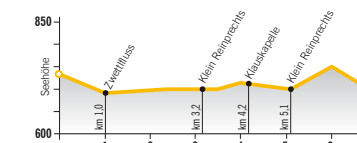
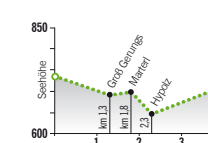
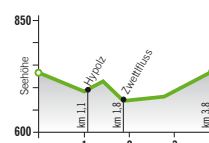
SONNHOF, ROT 2

Länge: 3,8 km

Länge: 4,3 km

Länge: 7,2 km

Länge: 9,8 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 Zwettlfluss führt.
Untergrund: größtenteils Naturboden, wenige Meter Asphalt.

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.

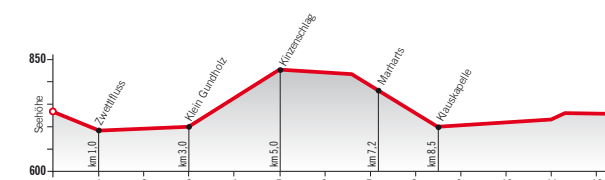
Start/Ziel: Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs
Mittlere Strecke entlang des Zwettlflusses. Weiter zur romantischen Klauskapelle und retour.
Untergrund: Naturboden und Asphalt.

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

HÖHENWEG, ROT 3

Länge: 12,6 km



Start/Ziel: Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs
Anspruchsvolle, lange Strecke entlang des Zwetltales 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.

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.