

SCHRITT FÜR SCHRITT
ZU MEHR LEBENSQUALITÄT



Groß Gerungs
Eine Xundwärts-Gemeinde stellt sich vor

Groß Gerungs – kraftvoll und g'sund für's Herz. Das Sanfte und das Kantige, das Mystische und das Lebendige, das Erholende und das Kreative – das Herz des Waldviertler Hochlandes schlägt in Groß Gerungs. Genießen Sie neben den umfassenden Gesundheitsangeboten des Herz-Kreislauf-Zentrums, den Reitwanderwegen, Rad- und Mountainbikestrecken sowie den Langlauf-Loipen die traumhafte Waldviertler Landschaft. Für weitere Fitnessaktivitäten stehen Tennisplätze, Beach-Volleyballplatz, Hallenbad, Naturschwimmbad mit Breitrutsche und Sprungturm zur Verfügung.

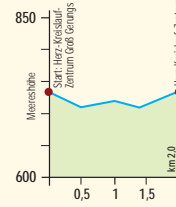


SO MACHT LAUFEN & NORDIC WALKING SINN

Alle Lauf- & Nordic-Walking-Strecken im Xundwärts Lauf- & Bewegungszentrum verfügen über ein detailliertes Streckenprofil und sind nach folgendem Farbsystem markiert: Blau: bis 2,5 km, Grün: bis 5 km, Gelb: bis 7,5 km und Rot: bis 10 km und mehr. Sie können sich also 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.

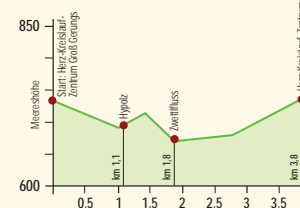
BLAU 1 - HAUSRUNDE Länge: 2,0 km

Einfacher, sehr flacher Weg durch den Xundwärts-Parcour in unmittelbarer Nähe des Herz-Kreislauf-Zentrums.
Untergrund: durchgehend Waldboden.



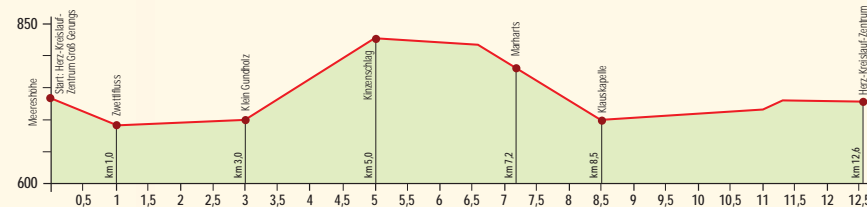
GRÜN 1 - SCHAFSTEG Länge: 3,8 km

Eher einfache, aber landschaftlich wunderschöne Strecke durch den Xundwärts-Parcour, über den Schafsteg entlang des Forstweges beim romantischen Zwettlfluss.
Untergrund: größtenteils Naturboden, wenige Meter Asphalt.



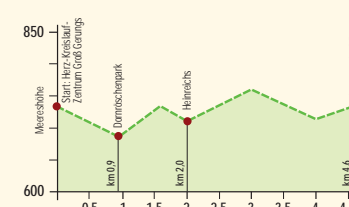
ROT 3 - HÖHENWEG Länge: 12,6 km

Anspruchsvolle, lange Strecke entlang des Zwettltales 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.



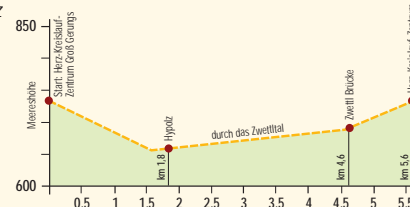
GRÜN 2 - WASSERRESERVOIR Länge: 4,6 km

In Richtung Groß Gerungs vorbei am Dornröschenpark und durch einen Hohlweg zum alten und neuen Wasserreservoir.
Untergrund: Naturboden und Asphalt.



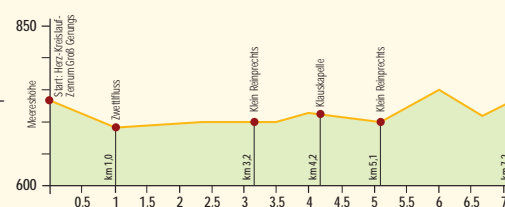
GELB 1 - ZWETTLTAL Länge: 5,6 km

Einfache Strecke durch Hypolz entlang des „Mühlbacher Straßl's“ vorbei an der Weißmühle und durch den Forstweg retour zum Herz-Kreislauf-Zentrum.
Untergrund: Naturboden und Asphalt.



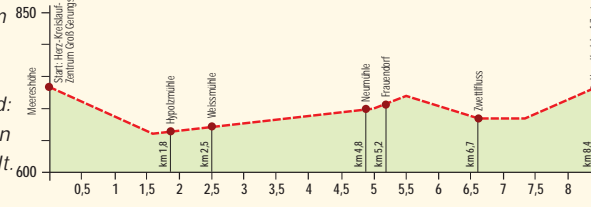
GELB 2 - KLAUSKAPELLE Länge: 7,2 km

Mittlere Strecke entlang des Zwettlflusses. Weiter zur romantischen Klauskapelle und retour.
Untergrund: Naturboden und Asphalt.



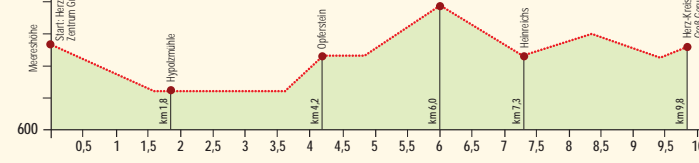
ROT 1 - MÜHLENWEG Länge: 8,4 km

Längere Strecke entlang des „Mühlbacher Straßl's“ vorbei an der Hypolzmühle. Mit mittlerem Anstieg über Frauendorf und entlang des Zwettlflusses zurück zum Ausgangspunkt.
Untergrund: Naturboden und Asphalt.



ROT 2 - SONNHOF Länge: 9,8 km

Anspruchsvolle Strecke über Hypolz, vorbei am Opferstein bei Thail zum höchsten Punkt beim Sonnhof. Zurück geht's über Heinrichs.
Untergrund: größtenteils Naturboden.



AUSFLUGSZIELE

Kraftarena Groß Gerungs

Eine Besonderheit ist die Kraftarena Groß Gerungs. Hier können Sie an fünf wissenschaftlich untersuchten, mystischen Plätzen die Kraft der Erde auf sich wirken lassen.

- Steinpyramide, Opferstein, Kierlingstein – das mystische Erbe
- Weltkugel, Wackelstein – die Natur spüren

Fachkundige Führungen werden ganzjährig für Gruppen ab acht Personen angeboten.
www.kraftarena.at

Romantische Waldviertler Schmalspurbahn

Nicht versäumen sollten Sie eine Fahrt mit der Waldviertler Schmalspurbahn Gmünd/Groß Gerungs, eine der schönsten Europas. Von Mai bis Oktober wird die Bahn samstags, sonntags und an Feiertagen mit Dampf-/Diesellok und Buffetwagen betrieben.
www.waldviertlerbahn.at

Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs
Xund und fit mit Herz

„Die Brücke von der Medizin zum Menschen“ zu schlagen, ist die Philosophie des Herz-Kreislauf-Zentrums Groß Gerungs. Dieses Gesundheitszentrum bietet Diagnostik und Therapie für Gäste mit Beschwerden im Herz-Kreislauf-Bereich sowie Sportmedizin. Sie genießen das Ambiente eines Komforthotels, ernähren sich xund und zeitgemäß, erholen sich inmitten der idyllischen Landschaft des Waldviertels und können dies mit dem hohen medizinisch-technischen Ausrüstungsstandard und dem spezialisierten Ärzte- und Betreuungsteam einer Privatklinik verbinden.

Stadtgemeinde Groß Gerungs
3920 Groß Gerungs Hauptplatz 18
Tel.: +43 (0) 28 12 / 86 11
office@gerungs.at
www.gerungs.at

info unter www.herz-kreislauf.at

ÜBERSICHTSKARTE:
Moorbad Harbach, Weitra, Groß Gerungs

