



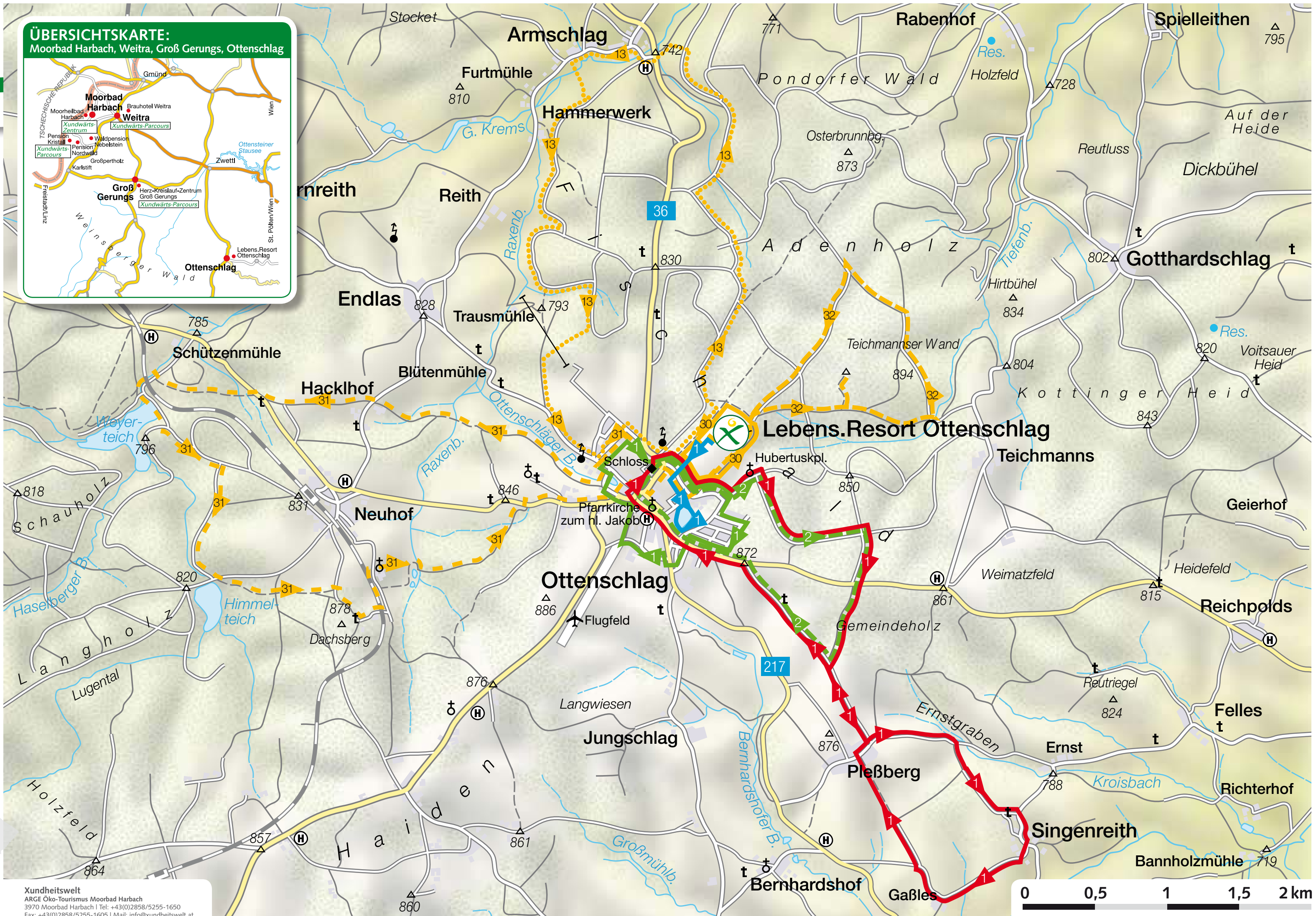
**XUNDWÄRTS-ROUTEN:
DIE LAUF- & NORDIC-
WALKING-STRECKEN**



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





DIE SCHWERPUNKTE DES LEBENS.RESORTS IM DETAIL:

Im Zentrum für Psychosoziale Gesundheit finden Menschen, die unter psychischen Erkrankungen wie Burn-out, Depression oder Anpassungsstörungen leiden, optimale Unterstützung und kompetente Betreuung.

Im Stoffwechsellzentrum kann im Rahmen eines Stoffwechsel-Rehabilitationsaufenthaltes eine Steigerung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität auch bei chronischen Erkrankungen, wie Diabetes mellitus, erzielt werden.

Im Kurzentrum werden Gäste und Patienten mit Beschwerden im Stütz- und Bewegungsapparat mit einem ganzheitlichen Behandlungsansatz höchst kompetent betreut.

Lebens.Stil und Gender.Medizin: Wir unterstützen unsere Gäste mit maßgeschneiderten Angeboten und attraktiven Packages bei der Verbesserung ihrer Gesundheit und bieten das optimale Umfeld zum Abschalten und Entspannen.

LEBENS.RESORT OTTENSCHLAG

LEBENSQUALITÄT UND GESUNDHEIT IN EINER NEUEN DIMENSION

Ausspannen inmitten unverfälschter Natur, zu Kräften kommen, gesund werden: Das alles und noch viel mehr bietet das Lebens.Resort Ottenschlag! Denn mentale Ausgeglichenheit, xunde Ernährung und ausreichend Bewegung bedeuten nicht nur mehr Lebensqualität, sondern auch mehr Gesundheit. Ändern heißt nicht verzichten, sondern gewinnen.

Unser Plus: Wo notwendig und wissenschaftlich sinnvoll, werden bei Diagnostik, Beratung und Behandlung bewusst Unterschiede zwischen Männern und Frauen gemacht. Denn nur mit einer optimalen Abstimmung auf die jeweiligen geschlechtstypischen Risiken kann eine Verbesserung der Lebensqualität gelingen!

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.lebensresort.at

OTTENSCHLAG



Marktgemeinde Ottenschlag
3631 Ottenschlag, Oberer Markt 22 | Tel.: +43(0)2872/7330
gemeinde@ottenschlag.com | www.ottenschlag.com

AUSFLUGSZIELE

Inmitten des Waldviertler Kernlandes findet man auf 850 Meter Seehöhe ein Stück wundervoller, unberührter Natur. Hier kann man in gesunder Umgebung abschalten und die Kräfte der Natur nutzen.

Ottenschlag ist einer der Orte mit den meisten Sonnentagen Österreichs. Der schattenspendende Wald ringsum sorgt jedoch auch im Hochsommer für angenehme Temperaturen. Neben den Angeboten des Lebens.Resorts eignet sich das Gebiet rund um Ottenschlag hervorragend zum Wandern, Nordic Walken und Laufen. Für weitere sportliche Aktivitäten stehen Beach-Volleyballplatz, Badeteich, Fußballplatz und Mountainbike-Strecken zur Verfügung. Der kleinste Flughafen Europas, das Märchenhaus und das Heimatmuseum laden zum Besuch.

Mohndorf Armschlag
Die Mohnfelder rund um Armschlag mit ihren weiß-lila-roten Mohnblüten bilden ein wunderschönes Gemälde und es gibt Mohn in allen Formen und Varianten zu entdecken. Im Mohngarten mit dem Mohnlehrpfad kann man sein Wissen rund um den Mohn erweitern.

Waldviertler Mohnhof
Die Familie Greßl baut seit vielen Jahren erlesene Mohnsorten an und presst daraus das „Öl des Nordens“. Im Mohnshop finden sich wunderbare Produkte wie z. B. Mohnölseifen. Das Mohnmuseum lockt mit begehbaren Riesenmohnkapseln, Mohnmühlensammlung, Tondiaschau uvm.

BEWEGUNGSTIPP

FUNKTIONELLE KRÄFTIGUNG FÜR LÄUFER

Bei Läufern wird durch die zyklische Bewegung vor allem die Beinmuskulatur beansprucht. Das Training der Rumpfmuskulatur wird aber leider oft vernachlässigt.

Eine optimale Lauftechnik hängt aber auch sehr stark mit einer ausgewogenen Oberkörpermuskulatur zusammen. Funktionelle Trainings durch Übungen mit z. B. Thera-

band oder Gym-Stick (oder auch ohne Hilfsmittel) eignen sich sehr gut, um das Zusammenwirken der diagonalen Muskelschleifen von der Schulter zum gegenüberliegenden Bein (Beckenseite) effektiv zu trainieren.

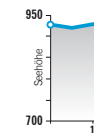
Dadurch kann man auch Problemen wie Nackenverspannungen oder Schmerzen im Lendenbereich optimal vorbeugen.



Bauen Sie deshalb Übungen für die Rumpfmuskulatur 1–2mal pro Woche ins Lauftraining ein! Mit diesem geringen Aufwand erzielen Sie eine tolle Wirkung. Viel Spaß beim Üben wünscht Ihnen das Team von Xundwärts.

TEICHRUNDE, BLAU 1

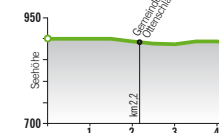
Länge: 1,1 km



Start/Ziel: Lebens.Resort Ottenschlag
Dieser sehr kurze und einfache Weg führt vom Lebens.Resort Ottenschlag direkt zum oberen Ortsteich. Nach der Umrundung des Teiches auf Wiesenboden gelangt man über die asphaltierte Straße wieder zurück zum Haus.
Untergrund: Asphalt, Wiese.

PANORAMAWEG, GRÜN 1

Länge: 4,2 km



Start/Ziel: Lebens.Resort Ottenschlag
Dieser durchgehend asphaltierte Weg umrundet den Ort Ottenschlag und ist abends beleuchtet und im Winter geräumt.
Bei Schönwetter bietet der Weg einen wunderschönen Ausblick auf den Jauerling und den Ötscher.
Untergrund: Asphalt.

STEINWANDWEG, NR. 32

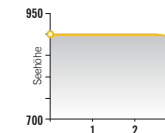
Länge: 5,7 km



Start/Ziel: Lebens.Resort Ottenschlag
Schöne, leicht zu laufende Strecke, die die Hubertuskapelle und die Steinwand passiert, welche man begehen kann. Vorbei am Teichmanner Bacherl führt der Weg ins sogenannte Adenholz. Ein schöner Forstweg führt zurück nach Ottenschlag.
Untergrund: Naturboden, Asphalt.

SONNENWEG, NR. 30

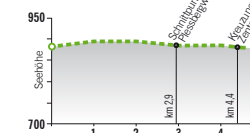
Länge: 2,7 km



Start/Ziel: Lebens.Resort Ottenschlag
Einfache, flache Strecke rund um das Lebens.Resort Ottenschlag entlang eines schönen Waldstücks.
Untergrund: Naturboden, teilweise Asphalt.
Der Sonnenweg ist mit einer **Entspannungsbeschilderung** versehen. Auf 7 Informationstafeln finden Sie Übungen, Tipps und Tricks zum Stressabbau und zur Förderung Ihrer mentalen Gesundheit!

PLESSBERGWEG KURZ, GRÜN 2

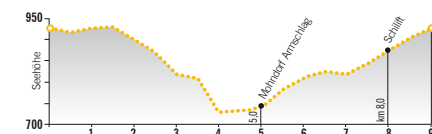
Länge: 5,0 km



Start/Ziel: Lebens.Resort Ottenschlag
Vom Lebens.Resort aus führt der Weg durch ein ebenes, ruhiges Waldstück bis zu einer wenig befahrenen Landstraße. Hier zweigt man rechts ab und läuft, bereits mit Blick auf den Ort, wieder zurück nach Ottenschlag.
Untergrund: Naturboden, Asphalt.

O'ZWICKTA, NR. 13

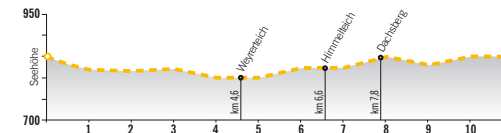
Länge: 9,03 km



Start/Ziel: Lebens.Resort Ottenschlag
Vom Lebens.Resort rechts in den Wald einbiegen und schon beginnt die lange, eher anspruchsvolle Strecke, die auch durch das Mohndorf Armschlag führt. In Ottenschlag zurück passiert man den unteren Ortsteich und das Schloss.
Untergrund: großteils Naturboden.

HOCHWALDKLÄNGE, NR. 31

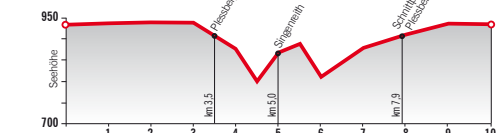
Länge: 10,92 km



Start/Ziel: Lebens.Resort Ottenschlag
Auf dieser langen, aber relativ flachen, Strecke kommt man am Weyrteich, am Himmelteich und abschließend noch bei den Kramerteichen vorbei. Zurück in Ottenschlag läuft man, mit Blick auf das Schloss, zum Ausgangspunkt.
Untergrund: Naturboden, teilweise Asphalt.

PLESSBERGWEG, ROT 1

Länge: 10,0 km



Start/Ziel: Lebens.Resort Ottenschlag
Vom Lebens.Resort aus führt der Weg durch ein ebenes, ruhiges Waldstück bis zu einer wenig befahrenen Landstraße. Dieser folgend gelangt man, umgeben von herrlicher Naturlandschaft, am Ortsschild Pleßberg vorbei. Auf Güterwegen läuft man nun über Singenreith und Pleßberg zurück nach Ottenschlag.
Untergrund: Naturboden, 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:** ausgewählte Lauf-Wanderwege
- 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.