

Fitnessstipp 1

✓ „Check beim Hausarzt“

der Ihnen die sportliche Tauglichkeit für Nordic Walking und Muskulaturtraining bescheinigen soll.

Fitnessstipp 2

✓ Nordic Walking/Grundposition

Beginnen Sie langsam und entspannt. Vor allem sollten Sie beim Nordic Walking eine gewisse Technik beherrschen. Nehmen Sie dazu folgende Grundhaltung ein.

- Blicken Sie nach vorne
- Halten Sie den Oberkörper aufrecht



Fitnessstipp 3

✓ Nordic Walking – Technik

Den Oberkörper halten Sie aufrecht. Der Blick ist nach vorne gerichtet und die Arme pendeln knapp am Körper vorbei. Konzentrieren Sie sich nun auf das Fassen der Hand am Stockgriff und stechen Sie mit der Stockspitze schräg am Boden nach hinten ein. Nach dem kräftigen Abstoß strecken Sie den Arm locker nach hinten. Dabei öffnet sich die Hand. Wichtig dabei ist die Diagonale - rechter Arm und linkes Bein sind vorne und umgekehrt. Schon nach wenigen Nordic Walking-Ausflügen werden Sie die Kräftigung in der Arm-, Schulter-, Brust- und Rückenmuskulatur merken.

Fitnessstipp 4

✓ 30 Minuten Nordic Walking

Um die Gelenke und die Muskulatur auf diese ungewohnte Belastung einzustimmen, genügen am Anfang des Nordic Walkings 30 Minuten. Wählen Sie dabei ein moderates Gehtempo. Nach mehreren Nordic Walking-Einheiten können Sie die Intensität erhöhen, die Dauer auf 1 bis 2 Stunden verlängern.

Fitnessstipp 5

✓ Variieren Sie das Tempo

Wer im Handumdrehen fit werden will, sollte beim Nordic Walking das Tempo variieren. Um Stress abzubauen, walken Sie langsam. Wenn Sie das Herz-Kreislaufsystem verbessern wollen, walken Sie im moderaten Tempo, ganz flott walkt es sich mit Power-Walking!

Fitnessstipp 6

✓ Power-Nordic Walking

Mit einer sehr guten Grundkondition können Sie die intensive Variante wählen. Dabei werden die Schritte etwas größer, der Stockeinsatz wird intensiver. Die Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur wird dabei enorm gekräftigt. Diese Bewegungsform ist besonders gut für die Wirbelsäule – aber passen Sie auf, dass Sie sich dabei nicht überfordern. Am besten Sie wählen für Power-Walking die Intervallmethode mit einer Belastungsdauer von ca. 30 Minuten abwechselnd zu je 4 Minuten moderatem und einer Minute flotten Nordic Walking-Tempo.



Fitnessstipp 7

✓ Muskeltraining – Bauch

Für die Balance der Wirbelsäule ist neben einer gut trainierten Rücken- auch die Bauchmuskulatur sehr wichtig. Die Übungsausführung ist sehr einfach. Legen Sie sich auf den Boden oder auf ein Fitnessgerät. Winkeln Sie die Beine ohne Fixierung an. Kreuzen Sie die Arme auf der Brust und heben den Rücken einige Zentimeter über den Boden. Beim Heben atmen Sie aus, beim Senken atmen Sie ein. Üben Sie zu nicht zu hastig! Einsteiger/Fortgeschrittene: 15/30 Wiederholungen



Fitnessstipp 8

✓ Muskeltraining – Rücken

Viel Sitzen während des Alltags beeinträchtigt besonders die Nacken- und Rückenmuskulatur. Lockern und stärken Sie deshalb Ihre Rücken- und Gesäßmuskeln. Legen Sie sich auf ein Rundbrett beim Fitnessparcours, umfassen Sie mit beiden Händen die seitliche Kante und strecken Sie für wenige Sekunden beide Beine – die Füße sind gebeugt. Zur Entlastung beugen Sie langsam Hüfte und Beine nach unten. Vorsicht jedoch bei jenen, die bereits Probleme im Rückenbereich haben. Einsteiger/Fortgeschrittene: 5/10 Wiederholungen



Fitnessstipp 9

✓ Muskeltraining – Dehnen

Zum richtigen Dehnen gehört nicht nur viel Feingefühl, sondern auch die optimale Atmung. Lockeres Dehnen in den verschiedenen Muskelregionen hilft Ihnen die Gelenkigkeit zu verbessern. Eine besondere Übung ist die Dehnung im Schulterbereich, die besonders bei Ballspielarten, aber auch beim Nordic Walking bevorzugt wird. Strecken Sie beide Arme und führen Sie die Brust Richtung Boden. Atmen Sie dabei tief ein und aus. Einsteiger/Fortgeschrittene: 3 x 20 Sekunden

Fitnessstipp 10

✓ Entspannung – Atmung

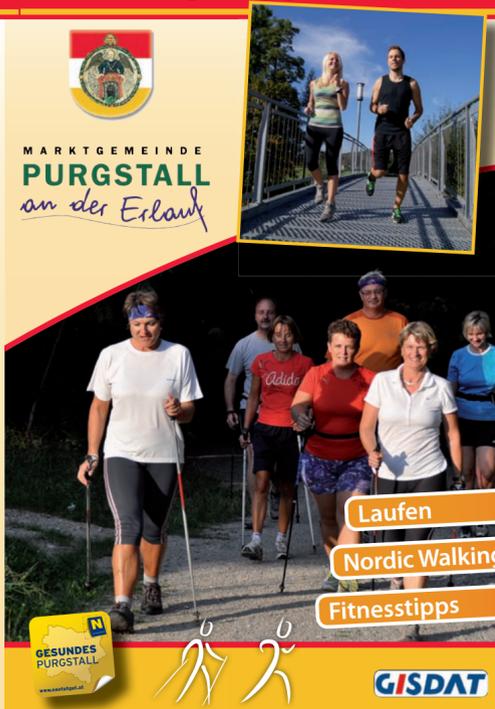
Es ist an der Zeit, dass Sie ihren persönlichen „Uhrzeiger“ ein wenig langsamer drehen. So können Sie mehr Bewegung, Gelassenheit und Entspannung in Ihren Lebensrhythmus einfließen lassen. Atemübungen sind dafür besonders geeignet. Legen Sie beide Hände auf den Bauch und atmen Sie tief in den Bauch. Sie spüren, wie sich Ihr Bauch nach außen wölbt. Nehmen Sie sich für die meditativen Atemübungen 8 – 10 Minuten Zeit und fühlen Sie anschließend die Frische in Ihrem Körper.



Fitnessstipp 11

✓ Körperempfindungen

Spüren, fühlen, abschalten. „Natur pur“ erleben. Nehmen Sie sich Zeit und begeben Sie sich auf die schönen Naturwege im Erlaufal an dem Ort, an dem Sie Ihre Seele baumeln lassen können. Erleben Sie nun Ihre eigenen Sinne: Schließen Sie die Augen und „schalten“ Sie Nase und Ohren ein! Lassen Sie es zu, dass Sie nun nacheinander alles um sich wahrnehmen. Berühren Sie einen Baum, einen Stein, die Wiese etc. Falls es die Temperaturen zulassen, ziehen Sie die Schuhe aus und gehen Sie barfuß. Nutzen Sie Ihre einzelnen Sinne, um alles um Sie – und vor allem Ihre Gedanken – fließen zu lassen ... Entspannung und eine etwas andere Sichtweise vieler „Probleme des Alltags“ sind so garantiert!



MARKTGEMEINDE
PURGSTALL
an der Erlauf

GESUNDES
PURGSTALL



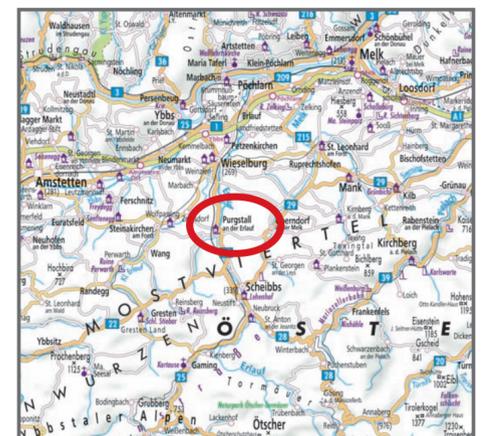
Laufen

Nordic Walking

Fitnessstipps

GISDAT

i **INFORMATION**
Marktgemeinde Purgstall an der Erlauf
 Pöchlamer Straße 17
 3251 Purgstall an der Erlauf
 ☎ 07489/27 11
 ☎ 07489/27 11-44
 ✉ gemeinde@purgstall.at
 🏠 www.purgstall-erlauf.gv.at



Sport- und Freizeitangebot

Sport- und Freizeitmöglichkeiten:

- 120 km Wanderwege
- Schnittpunkt von 3 Radwanderwegen (Ötscherlandradweg, Ostarrichiweg und Melker Alpenvorland-Radweg)
- 2 beschilderte familiengerechte Mountainbike-Rundstrecken
- 53 km Reitwege (Reitplatz und Kutschenfahrten)
- Freibad mit Solarheizung (58 m Wasserrutsche, Erlebnis-spielplatz, Beach-Volleyballplatz im Badpark)
- Skaterplatz mit Half-Pipe, Basketball
- Fliegenfischen in der Großen Erlauf
- Bowlingcenter Erlaufal
- Sportzentrum mit Fitnessraum, 3 Tennisplätzen, Stocksport, Leichtathletikanlagen, Hartplatz, Fußballplätze, Fitnessparcours
- Sporthalle mit Trainingscamps, Indoor Kletterwand
- Wildpark mit Kleintiergehege, Reitmöglichkeit
- Campingplatz



Fitness Studio im Sporthaus, Erlaufstraße 50:
 Modernste Sportgeräte für Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.
 Kontakt/Probetraining:
 Ing. Walter Mittendorfer, ☎ 0664-73540685



Mehr Umweltinformationen über das Naturdenkmal Erlaufschlucht im Europaschutzgebiet „Niederösterreichische Alpenvorlandflüsse“. Broschüre „Die Erlaufschlucht ein Naturdenkmal von internationaler Bedeutung im Rathaus erhältlich.

SPORT UNION U Volksbank Purgstall

Die Sportunion Volksbank Purgstall betreibt ganzjährig die Sport-, Fitness- und Gesundheitsangebote: Schilaul, Tennis, Leichtathletik, Seniorenturnen, Kinderaktivitäten, Wirbelsäulengymnastik, Zumba, Pilates, Stepaerobic, ... Von April - Oktober findet mehrmals pro Woche ein Lauf- und Walking-Treff statt.
 🏠 www.sportunion-voba-purgstall.at



Die ASKÖ Volksbank Purgstall betreibt ganzjährig die Sportangebote: Fitness, Karate, Turnen, Stocksport und Volleyball.

Seit fast 50 Jahren wird der Nachwuchssport ganz besonders unter dem Slogan „Wir bewegen Generationen“ gefördert.
 🏠 www.askeopurgstall.at

Leitfaden für das Nordic-Walking und das Joggen

Die neuen Nordic Walking- und Joggingstrecken in Purgstall kombiniert mit einem Fitnessparcours für Kräftigung, Dehnung, Mobilisation bringen aus präventiver Sicht nicht nur Wohlbefinden, sondern auch eine gesundheits- und leistungsorientierte Fitness.

Bevor Sie mit dem Training beginnen, lassen Sie sich von Ihrem Arzt auf Sporttauglichkeit durchchecken.

Trainieren Sie am besten in dieser Reihenfolge:

Warm up: 5 - 8 Minuten
(Gelenke mobilisieren - langsames Eingehen)

Herz-Kreislauftraining: ca. 30 bis 60 Minuten
moderates Training

Cool down: 5 - 8 Minuten
(langsames Ausgehen oder -laufen)

Gelegentlich sollten Sie auch technische Übungen in das Walking- oder Joggingprogramm einbauen.

Besonders wichtig ist es, dass Sie bei den Herzkreislaufübungen immer genügend Sauerstoff in die Muskulatur bekommen. Wenn dies nicht der Fall ist und Sie in Atemnot kommen, reduzieren Sie einfach das Tempo. Egal ob Sie mit Herzfrequenzmesser oder Stoppuhr das Training absolvieren, versuchen Sie ein gleichmäßiges Tempogefühl zu bekommen.

Schmerzen sind ein Warnsignal, trainieren Sie niemals bei Erkältung und Fieber.



1 Kleine Praterrunde



Streckenlänge: 2.600 m Höhenmeter: 15 m

STRECKENCHARAKTER

Flacher, schöner, weicher Waldboden mit kleinen Wurzeln entlang der Erlaufschlucht – Kein Straßenverkehr.

HÖHENPROFIL



STRECKENBESCHREIBUNG

Die 2,6 km lange flache Praterunde ist zugleich die Teststrecke für die Nordic Walkerinnen und JoggerInnen – nach 1,10 km überquert man die Praterrohbrücke und läuft auf der gegenüberliegenden Flussseite auf einem Kiesweg zurück über die Bundesstraßenbrücke zum Ausgangspunkt Fitnessparcours.

Naturliebhaber genießen von den 2 Aussichtsplattformen am rechten Ufer einen herrlichen Blick in das wunderschöne Naturdenkmal Erlaufschlucht.



GAMSJÄGER
3370 YBBS 3251 PURGSTALL

2 Praterstegrunde

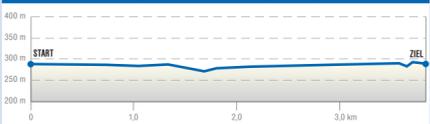


Streckenlänge: 3.800 m Höhenmeter: 30 m

STRECKENCHARAKTER

Flacher, schöner, weicher Waldboden mit kleinen Wurzeln entlang der Erlaufschlucht – Kein Straßenverkehr.

HÖHENPROFIL



STRECKENBESCHREIBUNG

Die 3,8 km lange Strecke verläuft parallel mit der Kleinen Praterunde bis zum ersten Metallsteg – dort walkt oder joggt man gerade bis zum zweiten Holzsteg (überdacht) weiter – überquert diesen und läuft auf der gegenüberliegenden Seite nach ca. 2,4 km über wind- und regengeschützte schmale Wald- und Kiepspade beim Metallsteg vorbei – gleichverlaufend mit der Kleinen Praterunde zurück über die Bundesstraßenbrücke zum Ausgangspunkt Fitnessparcours.



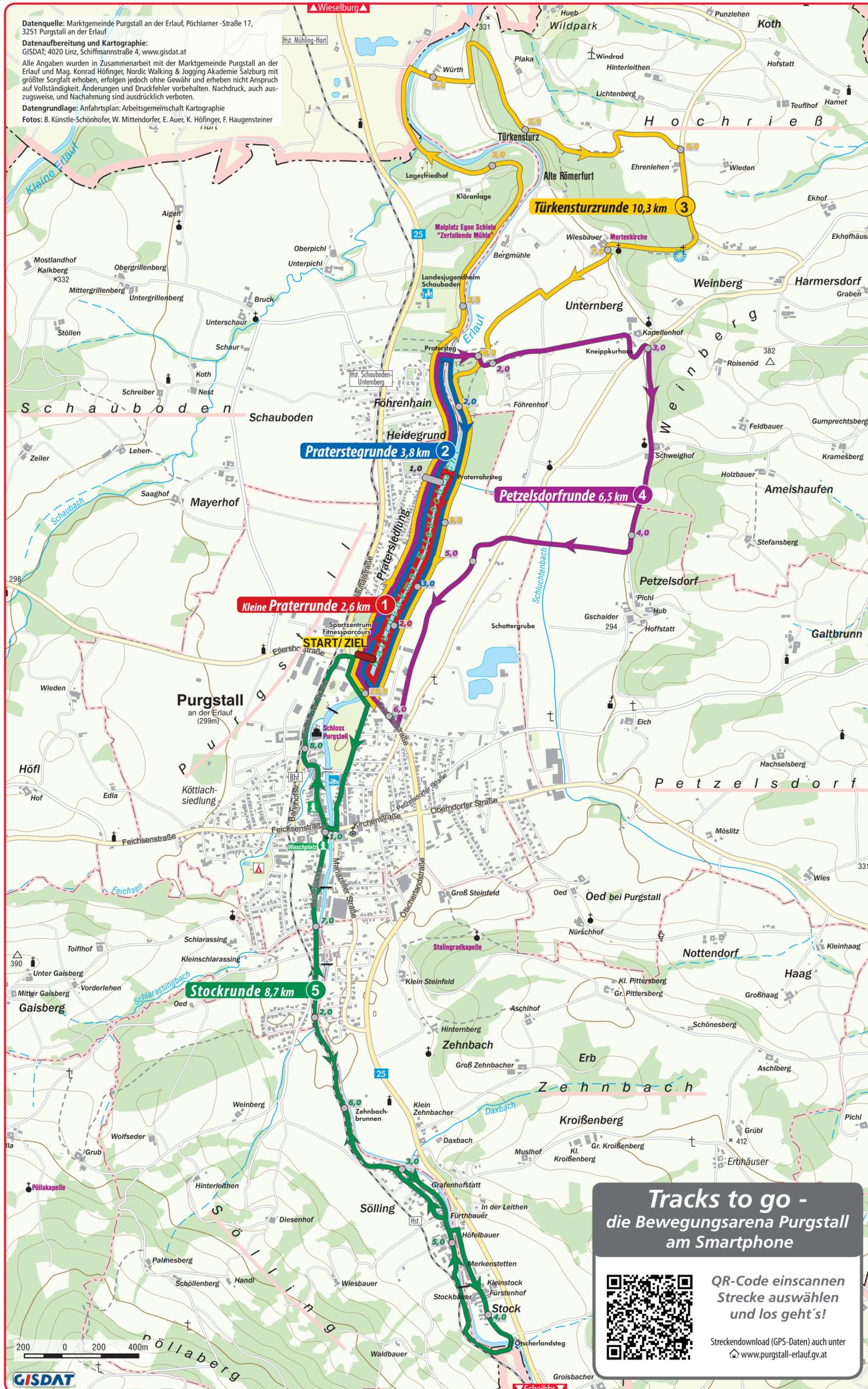
Information

5 beschilderte Lauf- und Nordic-Walking-Strecken
33.700 m Streckennetz

Erreichbarkeit:
Mit dem Fahrrad oder Auto – Parkplatzmöglichkeiten beim Sportzentrum bzw. Bowlingcenter



Stockrunde



Tracks to go - die Bewegungsarena Purgstall am Smartphone

QR-Code einscannen
Strecke auswählen
und los geht's!

Streckendownload (GPS-Daten) auch unter
www.purgstall-erlauf.gv.at

3 Türkensturzhunde



Streckenlänge: 10.300 m Höhenmeter: 180 m

STRECKENCHARAKTER

Flacher, schöner Waldboden – schwieriger, verwurzelter Anstieg, leicht an- und absteigenden Gefälle über den „Türkensturz“, kombiniert auf Asphalt- und Wiesenwegen.

HÖHENPROFIL



STRECKENBESCHREIBUNG

Teilweise sehr anspruchsvoll ist die Türkensturzhunde, die zu Beginn mit der Runde 1 und 2 parallel verläuft. Vor der zweiten Brücke führt die Tour gerade über schmale Wege vorbei am historischen Soldatenfriedhof zum Türkensturz, immer am linken Flussufer der Erlauf entlang, nach 3,95 km geht es über die Brücke bei Würth hin zur Steilwand. Der steile Anstieg sollte langsam absolviert werden, um die Aussicht am oberen Wald- und Wiesenrand zu genießen. Weiter geht es dann ein Stück die Hochrieber-Straße entlang in den Wald leicht bergab über die Mertenkirche zurück zur Erlaufschlucht. Die Tour mündet in die Praterstegrunde ein, die gleichverlaufend nach 2,4 km zum Ausgangspunkt Fitnessparcours zurück führt.

MHB HOLZ UND BRAU GMBH
IM MOSTVIERTEL
Boumeister & Zimmermeister
Dachdecker & Spengler
3251 Purgstall a. d. Erlauf
Rudolf Krammer Str. 6 • Tel. 07489/2359 • office@mhb.co.at • www.mhb.co.at

4 Petzelsdorfrunde



Streckenlänge: 6.500 m Höhenmeter: 40 m

STRECKENCHARAKTER

Flacher, schöner Waldboden – kombiniert mit Asphalt-, Kies- und Wiesenwegen.

HÖHENPROFIL



STRECKENBESCHREIBUNG

Die leichte bis mittlere Tour führt gemeinsam mit der Tour 1, 2 und 3 bis zum zweiten Pratersteg, überquert diesen und biegt nach einigen Laufmetern in die Untenerberger Heide ein. Geradeaus geht es zur Kneippkuranstalt Gasthof Lumpner. Bei 2,8 km verläuft die Strecke gegen Süden am Waldrand auf einem Kiesweg - biegt beim Fischteich rechts ab und erreicht die beliebte 1 km lange Pferdegalopstrecke (Querung Hochrieber Straße) zum Gewerbegebiet. Im letzten Abschnitt führt die Tour rechts auf dem Gehsteig über die Bundesstraßenbrücke zum Ausgangspunkt Fitnessparcours.

ZIVILTECHNIKER GEOMETER
VERMESSUNG LOSCHNIGG
WIESELBURG SCHEIBBS

5 Stockrunde



Streckenlänge: 8.700 m Höhenmeter: 55 m

STRECKENCHARAKTER

Vorwiegend Asphalt kombiniert mit Schotter und Waldboden.

HÖHENPROFIL



STRECKENBESCHREIBUNG

Die Stockrunde ist die Marktgemeinderunde und verläuft südlich vom Fitnessparcours zur Bundesstraßenbrücke – überquert diese und führt nach wenigen Metern rechts in das Ortszentrum. Vorbei am Schlosspark Purgstall und über die historische Marktbrücke führt die Tour auf Asphaltwegen nach Sölling auf den Wanderweg (Kiesweg) neben der malerischen Erlauf entlang, die zum Wildbad einlädt. In Sölling überquert man die Erlauf in den Ortsteil Stock. Nach der Hälfte des Weges geht es über die Fußgängerbrücke neben der Bahnstrecke wieder zurück nach Purgstall. Beim Feuerwehrhaus wird die Bundesstraße überquert und man erreicht nach ca. 100 m den Ausgangspunkt Fitnessparcours.

DIE APOTHEKE IN PURGSTALL
im Einkaufszentrum "shop.stop"
Ortschützenstraße 16
Tel. 07489 2874

Brandhofer Angela
Osteopathie
Physiotherapie
Purgstall tel. 0664 411 5376

DURCHGEHEND GEÖFFNET
Montag - Freitag 8.00 - 18.30
Samstag 8.00 - 12.00
www.apotheke-purgstall.at