

Bring wieder mehr Bewegung in Dein Leben.

Mehr Bewegung wird Dein Gesundheitsprofil verbessern, die Lebensfreude erhöhen und Dich beim Gesundbleiben unterstützen!
Hol' Dir zusätzlich Motivation durch Benützen eines Schrittzählers und Führen eines Schrittetagebuches.

Von täglich empfohlenen 10.000 Schritten schaffst Du bei diesem Rundweg locker ca. 8.000 Schritte und kannst dabei auch noch allerhand entdecken.

Folge den Richtungspfeilen und los geht's:
Jeder Schritt zählt!



Aufwärmen

- Gehen am Stand
Knie so hoch wie möglich heben, Arme schwingen gegengleich mit.

- Beinschwingen

Ein Bein vor dem Körper hochziehen und nach hinten durchschwingen; der Oberkörper kann dabei durch die aufgestützten Stöcke fixiert werden.

Gehen

Nimm' Dir heute bewusst vor, bei diesem Rundweg Deinen Nacken zu entlasten. Spüre dabei nach, wie sich Dein Schultergürtel anfühlt - fällt es Dir leicht die Schultern locker zu lassen und vielleicht die Schulterblätter Richtung Hosentaschen nach unten zu ziehen? Kreise die Schultern in beide Richtungen, hebe sie hoch und lasse sie beim Ausatmen fallen.
Richte Deinen Blick ca. 10 m vor Dich und probiere aus, ein Stück des Weges rückwärts zu gehen. Dadurch wird Deine Gesäßmuskulatur trainiert und Dein Gangbild verbessert.

Dehnung der Waden

In der Schrittstellung den Oberkörper nach vor bringen, das hintere Bein bleibt gestreckt. Dabei ist es wichtig, dass die Zehen des hinteren Fußes gerade nach vor zeigen und die Ferse während der Dehnung am Boden bleibt. Beidseitig üben.

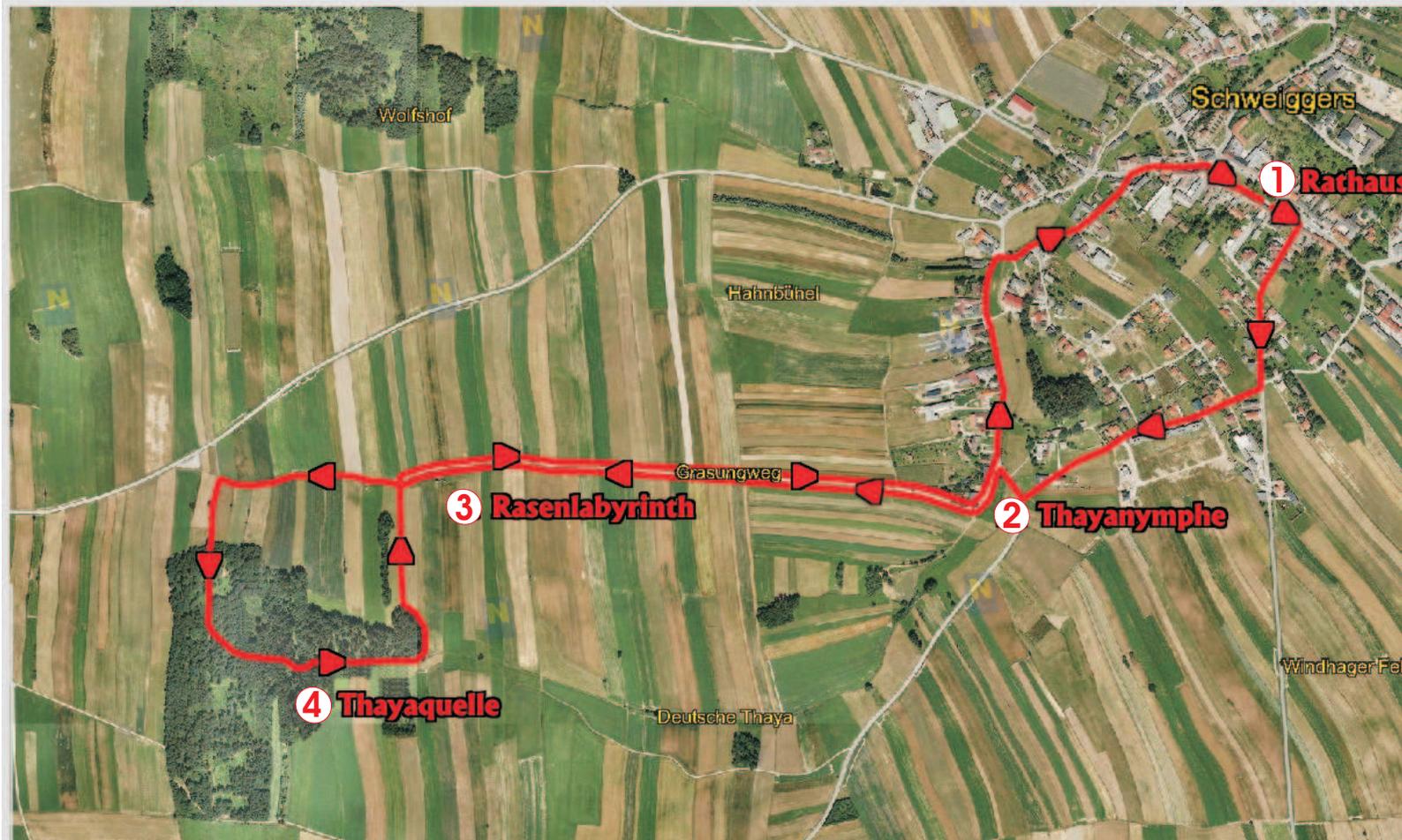


Impressum: Gesunde Gemeinde, 3931 Schweiggers
F.d.I.v.: Monika Schneider, Elisabeth Blauensteiner



SCHWEIGGERS





Quellen: Land Niederösterreich, BEV, freytag&berndt.

© Land Niederösterreich: Kein Anspruch auf Richtigkeit und Vollständigkeit!

Los geht's!

1. Starte beim Rathaus am Hauptplatz bei der Einstiegstafel. Folge den Richtungspfeilen in die Windhager Straße, weiter geht's rechts "Am Steinberg"
2. Steinbrücke mit Thayanympe - Grasungweg
3. Rasenlabyrinth mit Aussichtsturm (Infotafel)
4. Thayaquelle
Der Rundweg führt weiter zu einem öffentlichen Grillplatz. Über den Grasungweg geht's zurück Richtung Schweiggers. Links in die Thayastraße einbiegen, Hamerlingweg, Hauptplatz

Dieser Rundweg ist 5,7 km/8.140 Schritte lang und zum Spazieren gehen, Walken oder Laufen geeignet. Er ist großteils mit Kinderwagen befahrbar.

