



**Xundwärts**  
Das Lauf- & Bewegungszentrum

## BEWEGUNG, ABER XUNDWÄRTS



**Verbringen Sie drei herrliche Tage in der Xundheitswelt: Begleitet von unserem Instruktor erhalten Sie beim Nordic Walken, Laufen oder Schneeschuhgehen wertvolle Techniktipps und genießen außerdem die Waldviertler Landschaft!**

- 3 Tage/2 Nächte mit xundem Genuss (Halbpension)
- Xundwärts-Bewegungsschwerpunkt:  
2 Einheiten zu je 90 Minuten Ihres persönlich gewählten Bewegungsschwerpunkts:
  - Nordic Walking
  - Laufen
  - Schneeschuhwandern
  - Langlaufen (im Lebens.Resort Ottenschlag auf Anfrage)
- Xundwärts-Zentrum – das Analyse- & Trainingszentrum (Trainingseinrichtungen in Moorbad Harbach frei nutzbar)
- Xundwärts-Parcours – in Moorbad Harbach, Weitra und Groß Gerungs (bei Buchung im Lebens.Resort Ottenschlag: 1 Einheit Therapiekletterwand)
- Xundwärts-Routen – die Lauf- & Nordic-Walking-Strecken
- Kartenset der Xundwärts-Routen
- Pulsuhr und Nordic-Walking-Stöcke für die Dauer des Aufenthalts
- Begrüßungs-Xund-Drink
- Benützung der Freizeiteinrichtungen des jeweiligen Betriebes

### PREIS PRO PERSON

Moorheilbad Harbach	€ 180,00
Lebens.Resort Ottenschlag	€ 180,00
Brauhotel Weitra	€ 140,00
Waldpension Nebelstein	€ 125,00
Pension Kristall	€ 125,00
Pension Nordwald	€ 125,00

Preise verstehen sich pro Person im Doppelzimmer in der Nebensaison exkl. Nächtigungstaxe. Unterbringung im Xundheitswelt-Betrieb Ihrer Wahl. Durchführung des Leistungspaketes im Moorheilbad Harbach oder Lebens.Resort Ottenschlag.



### Schneeschuhwandern

Waren Sie schon einmal Schneeschuhwandern? Das ist nicht nur ein intensives Naturerlebnis, sondern fördert auch das Herz-Kreislauf-System und stärkt die Beinmuskulatur. Wandern Sie xundwärts in den Winter!

# XUNDWÄRTS-VITALITÄTSPROGRAMM



Motivation für regelmäßige und freudvolle Bewegung erhalten Sie beim Xundwärts-Vitalitätsprogramm durch den Fit-Check und der darauf aufbauenden individuellen Trainingsempfehlung vom Experten!

- 3 Tage/2 Nächte mit xundem Genuss (Halbpension)
- Xundwärts-Fit-Check (Sportmedizinische Potenzialanalyse unter ärztlicher Leitung):
  - Ärztliches Beratungsgespräch
  - Ergometrie am Fahrrad (im Moorheilbad Harbach auch am Laufband)
  - Lactatbestimmung
  - Besprechung der Untersuchungsergebnisse
  - Bestimmung des Trainingsziels und Trainingsempfehlung
  - Erklärung eines kontrollierten Trainings mit Pulsuhr
- Xundwärts-Zentrum – das Analyse- & Trainingszentrum (Trainingseinrichtungen in Moorbad Harbach frei nutzbar)
- Xundwärts-Parcours – in Moorbad Harbach, Weitra und Groß Gerungs
- Xundwärts-Routen – die Lauf- & Nordic-Walking-Strecken
- Kartenset der Xundwärts-Routen
- Pulsuhr und Nordic-Walking-Stöcke für die Dauer des Aufenthalts
- Begrüßungs-Xund-Drink
- Benützung der Freizeiteinrichtungen des jeweiligen Betriebes

## PREIS PRO PERSON

Moorheilbad Harbach	€ 323,00
Lebens.Resort Ottenschlag	€ 323,00
Brauhotel Weitra	€ 286,00
Waldpension Nebelstein	€ 250,00
Pension Kristall	€ 250,00
Pension Nordwald	€ 250,00

Preise verstehen sich pro Person im Doppelzimmer in der Nebensaison exkl. Nächtigungstaxe. Unterbringung im Xundheitswelt-Betrieb Ihrer Wahl. Durchführung des Leistungspaketes im Moorheilbad Harbach oder Lebens.Resort Ottenschlag.



Den Beginn Ihrer Trainingsplangestaltung macht eine sportmedizinische Potenzialanalyse. Damit werden Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und die richtigen Belastbarkeitsbereiche festgestellt – und los geht's in ein bewegtes Leben!

# XUNDWÄRTS-LEISTUNGSPAKETE

Die Ihrem persönlichen Ziel entsprechenden sportmedizinischen und therapeutischen Angebote werden im Moorheilbad Harbach, im Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs oder im Lebens.Resort Ottenschlag durchgeführt. Bitte bringen Sie geeignete Schuhe und der Jahreszeit angepasste Outdoor-Bekleidung mit.

<b>Xundwärts-Fit-Check</b>	€ 185,00 p.P.
Moorheilbad Harbach, Lebens.Resort Ottenschlag	
<b>Sportmedizinische Potenzialanalyse unter ärztlicher Leitung</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ärztliches Beratungsgespräch</li> <li>• Ergometrie am Fahrrad (im Moorheilbad Harbach auch am Laufband)</li> <li>• Lactatbestimmung</li> <li>• Besprechung der Untersuchungsergebnisse</li> <li>• Bestimmung des persönlichen Trainingsziels und Trainingsempfehlung</li> <li>• Erklärung eines kontrollierten Trainings mit Pulsuhr</li> </ul>	
<b>Laufdiagnostik*</b>	€ 87,00 p.P.
Moorheilbad Harbach	
Erhebung verschiedener Kraftparameter mittels Kraftmessplatte für die Analyse Ihrer Laufökonomie; Verbesserung der Lauftechnik durch Kombination mit einer Videoanalyse.	

<b>Kardio-Fit-Check</b>	€ 291,00 p.P.
Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs	
<b>Kardiologisch-sportmedizinische Potenzialanalyse mit besonderer Berücksichtigung einer Herz-Kreislauf-Problematik</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ärztliches Beratungsgespräch</li> <li>• Herz-Ultraschalluntersuchung</li> <li>• Ergometrie am Laufband oder Fahrrad</li> <li>• Lactatbestimmung</li> <li>• Besprechung der Untersuchungsergebnisse</li> <li>• Bestimmung des persönlichen Trainingsziels</li> <li>• Erstellung eines individuellen Trainingsplans</li> </ul>	
<b>Laufdiagnostik &amp; Muskelfunktionsprüfung*</b>	€ 128,00 p.P.
Moorheilbad Harbach	
Laufdiagnostik mittels Kraftmessplatte und Videoanalyse mit einer zusätzlichen Muskelfunktionsprüfung.	

<b>Lactatstufentest*</b>	€ 56,50 p.P.
Mindestteilnehmerzahl: 2 Pers.; für Einzelpers. € 72,00	
Moorheilbad Harbach	
Mit Hilfe einer lichtgesteuerten Geschwindigkeitsvorgabe im Xundwärts-Zentrum (Outdoor) absolvieren Sie unter Anleitung eines Sportwissenschaftlers einen Lactatstufentest, der eine individuelle Planung und Steuerung des Trainings erlaubt.	
<b>Trainingsplanerstellung</b>	€ 83,50 p.P.
Moorheilbad Harbach, Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs, Lebens.Resort Ottenschlag	
Definition des persönlichen Trainingsziels mit einem Sportwissenschaftler und individuelle Trainingsplanung mit Bewegungsempfehlung.	
Voraussetzung: Potenzialanalyse oder Lactatstufentest.	
<b>Walking Test*</b>	€ 24,00 p.P.
Mindestteilnehmerzahl: 2 Pers. (max. 5)	
Moorheilbad Harbach	
2 km Walking Test als einfache diagnostische Möglichkeit für individuelle Ausdauerleistungsfähigkeit; besonders geeignet für: Anfänger, Übergewichtige und Hobbysportler. Ergebnis ist ein Fitnessindex aus Gehzeit, Body Mass Index (BMI), Herzfrequenz und Alter.	
<b>Nordic Walking- oder Laufstilanalyse*</b>	€ 44,00 p.P.
Mindestteilnehmerzahl: 2 Pers.	
Moorheilbad Harbach	
Video-Dokumentation Ihrer einzelnen Bewegungsphasen beim Laufen oder Nordic Walking; Analyse durch einen Sportwissenschaftler; Hinweise und Empfehlungen zur Verbesserung der persönlichen Technik.	
<b>Ernährungsmedizinische Beratung</b>	€ 40,00 p.P.
Moorheilbad Harbach, Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs, Lebens.Resort Ottenschlag	
Richtiges Essen und Trinken erhält die Leistungsfähigkeit aufrecht. Wertvolle Tipps beim individuellen Beratungsgespräch von einer Diätologin.	

<b>Richtige Technik ...</b>	€ 35,50 p.P.
Mindestteilnehmerzahl: 3 Pers.; Dauer: 2 Einheiten zu je 90 Minuten, die aufbauend durchgeführt werden.	
Moorheilbad Harbach, Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs, Lebens.Resort Ottenschlag	
<b>... für optimales Nordic Walking</b>	
Moorheilbad Harbach, Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs, Lebens.Resort Ottenschlag	
<b>... für optimales Laufen</b>	
Moorheilbad Harbach, Lebens.Resort Ottenschlag	
<b>... für optimales Schneeschuhwandern*</b>	
<b>Bewegung mit Begleitung</b>	€ 11,50 p.P.
Mindestteilnehmerzahl: 5 Pers. (max. 10); Gruppenpauschale € 57,50	
Moorheilbad Harbach, Lebens.Resort Ottenschlag	
<b>Laufen, Nordic Walking, Schneeschuhwandern*</b>	
<b>Laufbandtechnik oder Ergometertraining</b>	€ 10,50 p.P.
Moorheilbad Harbach, Lebens.Resort Ottenschlag	
Trainieren Sie kontrolliert mit Pulsmessung.	
<b>Körperstabilität mit MFT S3</b>	€ 43,50 p.P.
Moorheilbad Harbach, Lebens.Resort Ottenschlag	
1 Körperstabilitäts- und Koordinationstest	
<b>Ganganalyse</b>	€ 75,00 p.P.
Moorheilbad Harbach	
Stand- und Bewegungsanalyse	
<b>Xundwärts-Parcours-Betreuung*</b>	€ 23,30 p.P.
Mindestteilnehmerzahl: 5 Pers. (max. 10); Gruppenpauschale € 154,00	
Moorheilbad Harbach, Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs	
Training der Körperkoordination im Xundwärts-Parcours (Motorik-Park®); Unterstützung durch ausgebildeten Instruktor.	

\* Witterungsabhängig

# XUNDWÄRTS-TERMINPLANUNG

Die Xundwärts-Angebote und Leistungspakete können wochentags und zusätzlich an folgenden Wochenenden gebucht werden:

## WOCHENENDTERMINE

	MOORHEILBAD HARBACH	LEBENS.RESORT OTTENSCHLAG		MOORHEILBAD HARBACH	LEBENS.RESORT OTTENSCHLAG
<b>Jänner</b>	06.01.–08.01.2012	13.01.–15.01.2012	<b>Juli</b>	06.07.–08.07.2012	13.07.–15.07.2012
<b>Februar</b>	03.02.–05.02.2012	10.02.–12.02.2012	<b>August</b>	03.08.–05.08.2012	10.08.–12.08.2012
<b>März</b>	02.03.–04.03.2012	09.03.–11.03.2012	<b>September</b>	07.09.–09.09.2012	14.09.–16.09.2012
<b>April</b>	06.04.–08.04.2012	13.04.–15.04.2012	<b>Oktober</b>	05.10.–07.10.2012	12.10.–14.10.2012
<b>Mai</b>	04.05.–06.05.2012	11.05.–13.05.2012	<b>November</b>	02.11.–04.11.2012	09.11.–11.11.2012
<b>Juni</b>	01.06.–03.06.2012	08.06.–10.06.2012	<b>Dezember</b>	07.12.–09.12.2012	14.12.–16.12.2012

Die Xundwärts-Leistungspakete Lactatstufentest und Xundwärts-Parcours-Betreuung sind an Wochenenden nicht buchbar. Änderungen vorbehalten. Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung mindestens 1 Woche im Vorhinein.

# XUND UND ENTSPANNT

## in den 7 Xundheitswelt-Betrieben

### Lassen Sie die Seele baumeln:

Die Ruhe des Waldviertels, xunder Genuss und Entspannungsangebote helfen Ihnen neue Kraft für den Alltag zu tanken!

### Ihr Xundaufenthalt beinhaltet

- Xund Drink zur Begrüßung
- 3 Tage/2 Nächte mit xundem Genuss (Vollpension): Xundes Frühstücksbuffet für einen guten Start in den Tag. Mehrgängige Menüs, zubereitet aus regionalen biologischen Produkten des Ökologischen Kreislaufs Moorbad Harbach.

### Therapeutische Leistungen

- 1 Entspannungstraining aus dem aktuellen Angebot des jeweiligen Betriebes, wahlweise: Entspannungstraining, Progressive Muskelentspannung, Qi Gong oder Yoga
- 1 wohltuende Heilmassage, teil
- Pulsuhr und Nordic-Walking-Stöcke für die Dauer Ihres Aufenthalts

### Freizeit- und Bewegungsangebot

- Benützung der Freizeiteinrichtungen des jeweiligen Betriebes
- Xundwärts-Routen: bestens beschilderte Lauf- und Nordic-Walking-Strecken
- Xundwärts-Parcours: spielerisches Training der koordinativen Fähigkeiten wie Gleichgewicht, Steuerung, Koordination und Rhythmus in Groß Gerungs, Weitra bzw. Moorbad Harbach
- Xundwärts-Zentrum: Trainingseinrichtungen in Moorbad Harbach frei nutzbar



### PREIS PRO PERSON

Moorheilbad Harbach	€ 194,00
Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs	€ 194,00
Lebens.Resort Ottenschlag	€ 194,00
Brauhotel Weitra	€ 170,00
Pension Nordwald	€ 125,00
Pension Kristall	€ 125,00
Waldpension Nebelstein	€ 125,00

Preise verstehen sich pro Person im Doppelzimmer in der Nebensaison exkl. Nächtigungstaxe. Unterbringung im Xundheitswelt-Betrieb Ihrer Wahl. Durchführung der therapeutischen Leistungen im Moorheilbad Harbach, Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs oder Lebens.Resort Ottenschlag.

### BUCHUNG

- Buchung im Xundheitswelt-Betrieb Ihrer Wahl.
- Anreise von Sonntag–Donnerstag möglich.
- Durchführung der medizinischen Leistungen im Moorheilbad Harbach, Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs und Lebens.Resort Ottenschlag.
- Bitte stimmen Sie bereits bei der Buchung Ihr gewünschtes Entspannungstraining ab.

*Buchen Sie jetzt  
Ihr persönliches  
Xundheitswelt-Package!*

### Xundheitswelt

ARGE Öko-Tourismus Moorbad Harbach

3970 Moorbad Harbach, Tel: +43(0)2858/5255-1650, Fax: +43(0)2858/5255-1605, Mail: info@xundheitswelt.at

[www.xundheitswelt.at](http://www.xundheitswelt.at)