

Die Gesundheit ist unser wertvollstes Gut!

Liebe Deutsch-Wagramerin, lieber Deutsch-Wagramer!

Jeder einzelne Mensch trägt zu einem gewissen Teil die Eigenverantwortung für seine Gesundheit.

Die Nordic Walking-/Jogging- & Laufstrecken in Deutsch-Wagram bieten eine gesundheitsfördernde Bewegungsmöglichkeit für jung und alt.

Egal ob Nordic Walker, Hobby- oder Spitzensportler, für jede Zielgruppe gibt es eine geeignete Strecke. Auch die Kombination mehrerer Strecken ist möglich.

Egal, ob Sie im Zentrum Deutsch-Wagrams, am Hagerfeld oder Helmahof wohnen. Ein Einstieg in die Strecken ist überall möglich.

An 8 zentralen Stellen bieten große Informationstafeln eine Übersicht der Strecken, sowie Hinweise auf Untergrund und Beleuchtung. Auf der Rückseite der Informationstafeln befindet sich eine Anleitung zu Dehn- & Lockerungsübungen.

Bei jedem Kilometer werden Sie über die aktuell bewältigte Strecke und restliche Gesamtstrecke informiert. Somit haben Sie immer den Überblick über Ihre erbrachte Leistung und können auch Ihre Zeit pro Kilometer einfach im Auge behalten. Die Streckenrouten vermeiden Großteils die Querung von Hauptstraßen. Trotzdem ersuchen wir Sie beim Benutzen der Strecken die Straßenverkehrsordnung sowie den Straßenverkehr zu beachten.

Wir wünschen Ihnen viel Freude an der Bewegung und an der Förderung Ihrer Gesundheit und Fitness!



BÜRGERMEISTER
Friedrich Quirgst



STADTRAT
Ing. Rainer Winkler



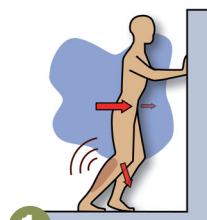
F. Quirgst

Bürgermeister Friedrich Quirgst

Rainer Winkler

Gesundheitsstadtrat Ing. Rainer Winkler

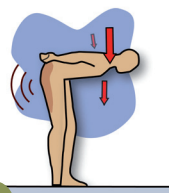
Die „Goldenen 5“ Dehn- und Lockerungsübungen



1. Unterschenkel

Ausgangsstellung: Schrittstellung, Sohlenstand, Füße gerade nach vorne, Beine leicht gebeugt, Becken in gedachter Verlängerung vor hinterem Fuß. Rücken gerade, abstützen.

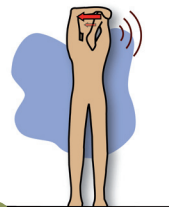
Ausführung: Hinteres Knie stärker beugen und gleichzeitig Becken weiter nach vorne schieben, ohne hintere Ferse vom Boden abzuheben.



3. Oberschenkel hinten

Ausgangsstellung: Sohlenstand, Beine gekreuzt, Unterschenkel eng geschlossen, hinteres Bein gestreckt, Rumpf nach vorne gebeugt, Arme am Rücken aufgelegt.

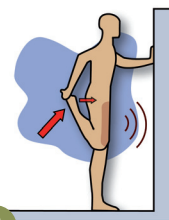
Ausführung: Rumpf weiter nach unten drücken.



5. Oberarm

Ausgangsstellung: Hüftbreiter Stand, gerader Rücken, Kopf gerade, linke (rechte) Hand erfasst hinter dem Kopf den Ellbogen des rechten (linken) Armes.

Ausführung: Hand zieht Ellbogen in Richtung Körperachse. Zurücknehmen des Kopfes verstärkt Wirkung.



2. Oberschenkel vorne

Ausgangsstellung: Einbeiniger Sohlenstand, Fuß zeigt gerade nach vorne, rechte (linke) Hand umfasst rechten (linken) Fuß am Rist, Knie geschlossen, Kopf gerade, freie Hand stützt ab (nicht vorbeugen!).

Ausführung: Mit der Hand den Fuß zum Gesäß führen und dann Becken nach vorne schieben (Knie bleiben dabei geschlossen).



4. Hüftmuskulatur

Ausgangsstellung: Ausfallschritt, linkes (rechtes) Bein stark gebeugt, Fuß zeigt gerade nach vorne (Sohlenstand), rechtes (linkes) Bein gestreckt, Zehen zeigen nach vorne, Rumpf vorgebeugt, gerader Rücken, Arme am gebeugten Knie abgestützt, Kopf gerade.

Ausführung: Hüfte nach unten drücken.



Ihre
Gesundheit
liegt uns
am Herzen!



Deutsch-Wagram
bewegt sich!

5 neue Strecken für
Laufen, Jogging und Nordic Walking
Bleiben Sie „fit & gesund“!



EINE BROSCHÜRE
zusammengestellt durch die
STADTGEMEINDE
DEUTSCH-WAGRAM



LEGENDE:

- Standort
- Informationsstafel mit Streckenplan
- Zentrumsrunde – 3,330 km – LOSSEMSTADT
- Hagerfeldrunde – 4,750 km
- Helmahofrunde – 6,780 km
- Hausfeldrunde – 5,470 km
- Aulissrunde – 5,790 km
- Radrouten – teilw. entlang der Laufstrecken
- Streckenmarkierung mit Entfernungsangaben für Laufrichtung im Uhrzeigersinn
- Verbindungsstrecken ohne Entfernungsangaben mit gefährlicher Straßenquerung
- Streckenabschnitte ohne Straßenbeleuchtung
- unbefestigte Streckenabschnitte
- Beachten Sie bitte auch die „**Goldenen 5**“ (Dehn- und Lockerungsübungen auf der Rückseite.
Zur Verfügung gestellt vom Österreichischen Bundesheer.

Konzept: Ingenieurbüro K2 – WWW.IBK2.AT

Ortsplan Deutsch-Wagram: Schubert & Franke, St. Pölten



DEUTSCH-WAGRAM
(159 m)

In Vierzehn Jochen

Helmahof

Im Hausfeld

Hagerfeld

Am Seelies

Aulissen

ZEICHENERKLÄRUNG

- | | |
|------------------------|---------------------|
| Hauptverbindung | Friedhof |
| Nebenverbindung | Wald |
| Sonstige Straße | Bebauung |
| Fahrweg, Feldweg | Öffentliche Gebäude |
| Gewässer | Industriebebauung |
| Gemeindegrenze | Kirche, Kapelle |
| Information, Postamt | Wegkreuz, Bildstock |
| Parkplatz, Park & Ride | Trafo |
| Apotheke | Bushaltestelle |

0 100 200 300 400 m

© Copyright by Schubert & Franzke, St. Pölten 2008



A m W a g r a m