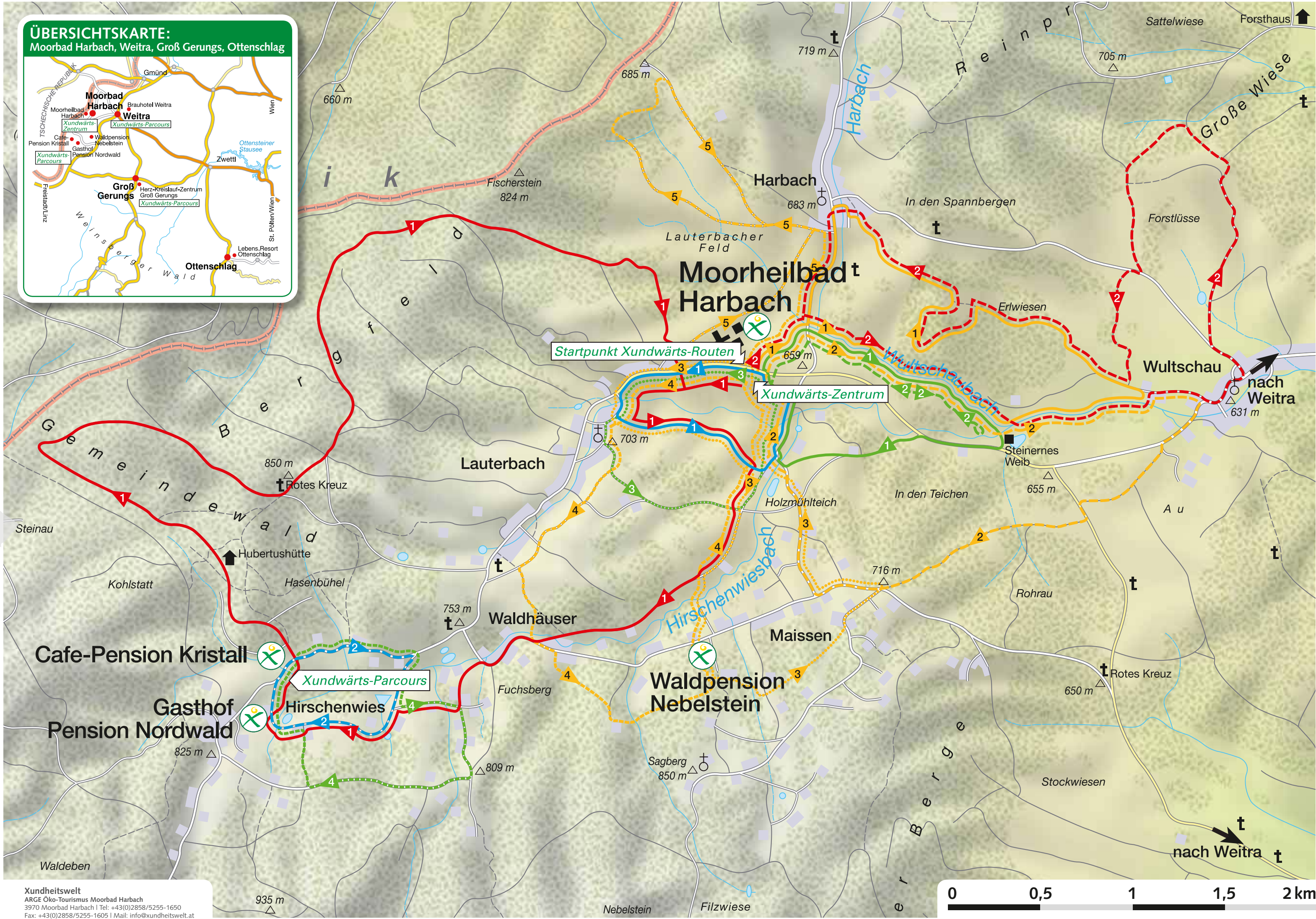




Entdecken Sie die Lust an der Bewegung!  
Ob Einsteiger, Hobbyläufer oder Leistungssportler – mit Xundwärts findet jeder sein ideales Programm.

- **Xundwärts-Routen:**  
Bestens beschilderte Lauf- und Nordic-Walking-Strecken
- **Xundwärts-Parcours:**  
Verbessern von koordinativen Fähigkeiten sowie von Kraft und Ausdauer
- **Xundwärts-Med:**  
Sportmedizinische Angebote wie Potenzialanalyse, Lactatstufentest, Trainingsplanerstellung u. v. m.
- **Xundwärts-Zentrum:**  
Das Analyse- und Trainingszentrum in Moorbach Harbach



Detailinformationen  
finden Sie unter:  
[www.xundwaerts.at](http://www.xundwaerts.at)

## MOORBAD HARBACH



Tourismusverein Moorbad Harbach  
3970 Moorbad Harbach | Tel.: +43(0)680/238 29 39  
info@moorbad-harbach.at | www.moorbad-harbach.at

In der bedeutendsten Kur- und Tourismusgemeinde des Waldviertels, finden Sie Ruhe und Erholung inmitten unberührter Natur. Um diese zu erhalten und die Versorgung durch regionale biologische Lebensmittel zu garantieren, wurde 1990 der „Ökologische Kreislauf Moorbad Harbach“ gegründet.

Für sportlich aktive Menschen stehen bestens beschriebene Wander- und Radwege sowie die Xundwärts-Routen, das High-tech-Xundwärts-Zentrum, Tennis-Frei- und Indoorplätze uvm. zur Verfügung. Im Xundwärts-Parcours in Hirschenwies können auf 32 Übungsstationen spielerisch die koordinativen Fähigkeiten trainiert werden. Nebel- und Mandelstein sind die Hausberge in der Gemeinde. Auch die drei Wohlfühlpensionen der Xundheitswelt – Nordwald, Kristall und Nebelstein – sind hier beheimatet.

## BEWEGUNGSTIPP

### RÜCKENFIT

Bewegungsmangel ist neben falscher Ernährung und falschem Lebensstil die häufigste Ursache unserer Zivilisationskrankheiten. Ab dem 30. Lebensjahr beginnt der biologische Abbau der Muskulatur. Vor allem der Rücken reagiert frühzeitig mit Schmerzen. Individuell angepasste Bewegungsübungen beugen z. B. Bandscheibenbeschwerden vor. Richtig durchgeführtes Training beinhaltet neben der Mobilisation, die Kräftigung und Herstellung der Balance zwischen Rücken- und Bauchmuskulatur. Begleitende Ausdauer- und Koordinations- trainings unterstützen den Erfolg und liefern somit einen wesentlichen Beitrag zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden.

## MOORHEILBAD HARBACH

### GESUNDHEITS- & REHABILITATIONSZENTRUM

Medizinische Kompetenz, modernste Behandlungsmethoden kombiniert mit dem heilkräftigen Harbacher Hochmoor sind die Basis Ihres erfolgreichen Gesundheitsaufenthalts.

### Moderne Kur- und Rehabilitationsprogramme

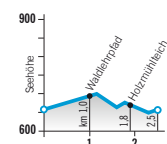
Das Moorheilbad Harbach bietet die Behandlung von abnützungsbedingten Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates (Kur) sowie Rehabilitation nach orthopädischen Operationen, (Sport-)Verletzungen oder Unfällen. Auch nach Wirbelsäuleneingriffen oder mit chronischen Wirbelsäulenbeschwerden sind Sie bestens aufgehoben.

Gerne unterstützen wir Sie auch bei der individuellen Lebensstiloptimierung oder leisten mit sportmedizinischen Angeboten auf Spitzenniveau einen Beitrag zu Ihrer Gesundheit.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:  
[www.moorheilbad-harbach.at](http://www.moorheilbad-harbach.at)

## WALDLEHRPFAD, BLAU 1

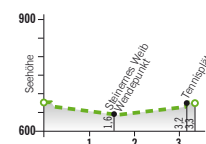
Länge: 2,5 km



**Start/Ziel:** Xundwärts-Zentrum  
Einfache, flache Strecke über Lauterbach und den sonnigen Waldlehrpfad mit Bäumen und Sträuchern aus verschiedenen Regionen zum Holzmühlteich und zurück zum Xundwärts-Zentrum. Ist auch als Winterlaufstrecke geeignet.  
**Untergrund:** Naturboden und Asphalt.

## WULTSCHAUBACH, GRÜN 2

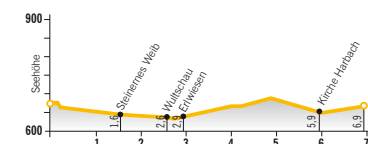
Länge: 3,3 km



**Start/Ziel:** Xundwärts-Zentrum  
Leicht zu laufende Strecke entlang des Wultschaubaches. Flach bis zum Steinernen Weib – hier ist der Wendepunkt. Auf der selben Strecke zurück erwartet Sie zum Schluss noch eine kleine Steigung.  
**Untergrund:** durchgehend Naturboden.

## ERLWIASEN, GELB 1

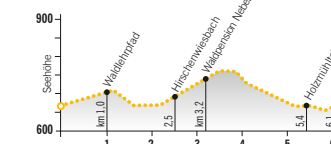
Länge: 6,9 km



**Start/Ziel:** Xundwärts-Zentrum  
Schöne, leicht zu laufende Strecke entlang des Wultschaubaches. Zurück über Erlwiesen mit leichten Steigungen durch den Wald nach Harbach.  
**Untergrund:** großteils Naturboden, teilweise Asphalt.

## MOASSLA, GELB 3

Länge: 6,1 km



**Start/Ziel:** Xundwärts-Zentrum  
Mittlere Runde über den Waldlehrpfad mit einem forcierten Anstieg zur Waldpension Nebelstein. Herrlicher Blick über Harbach. Über Maissen und den Holzmühlteich zurück.  
**Untergrund:** Naturboden und Asphalt.

## FISCHERSTEIN, GELB 5

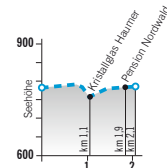
Länge: 5,3 km



**Start/Ziel:** Xundwärts-Zentrum  
Mittlere Strecke mit einfachen Steigungen. Vorbei am Moorheilbad Harbach geht es, mit Blick auf den Fischerstein, durch das Lauterbacher Feld. Weiter im Wald Richtung Grenze und zurück über den Ort Harbach.  
**Untergrund:** Naturboden und Asphalt.

## FORELLENTEICH, BLAU 2

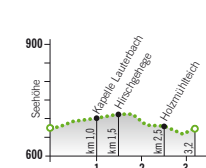
Länge: 2,1 km



**Start/Ziel:** Xundwärts-Parcours Hirschenwies  
Flache Strecke mit einem kurzen Anstieg. Vom Xundwärts-Parcours Hirschenwies starten Sie Richtung Lauterbach. Hier erreichen Sie den höchsten Punkt. Bis zum Hirschenwiesbach leicht abfallend. Nach einem kurzen Anstieg geht es, vorbei an den Forellenteichen der Pension Nordwald, flach zurück.  
**Untergrund:** durchgehend Asphalt.

## HIRSCHGEHEGE, GRÜN 3

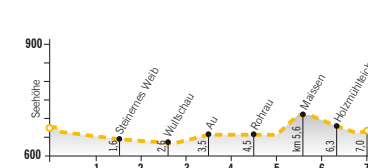
Länge: 3,2 km



**Start/Ziel:** Xundwärts-Zentrum  
Mittlere Runde mit einer längeren Steigung durch Lauterbach. Vorbei an der Lauterbacher Kapelle, weiter leicht ansteigend bis zum Hirschgehege. Danach leicht abfallend, am Holzmühlteich vorbei zurück zum Xundwärts-Zentrum.  
**Untergrund:** befestigter Boden und Asphalt.

## ROHRAU, GELB 2

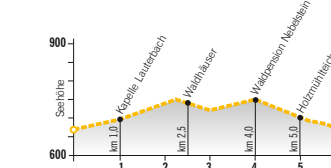
Länge: 7,0 km



**Start/Ziel:** Xundwärts-Zentrum  
Mittlere Strecke entlang des Wultschaubaches. Retour durch Rohrau mit einer anstrengenden Steigung. Zurück über den Holzmühlteich.  
**Untergrund:** überwiegend Naturboden.

## SAGBERG, GELB 4

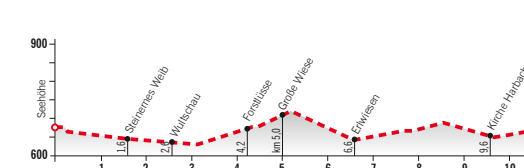
Länge: 6,2 km



**Start/Ziel:** Xundwärts-Zentrum  
Anspruchsvolle Strecke mit einem längeren Anstieg. Nach den Waldhäusern geht es wieder forciert durch den Wald zum Sagberg, weiter zur Waldpension Nebelstein.  
**Untergrund:** Naturboden und Asphalt.

## FORSTLÜSSE, ROT 2

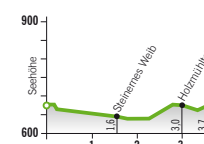
Länge: 10,6 km



**Start/Ziel:** Xundwärts-Zentrum  
Längere, landschaftlich abwechslungsreiche Strecke. Überwiegend flach mit zwei leichten Anstiegen durch den Wald.  
**Untergrund:** großteils Naturboden, teilweise Asphalt.

## STEINERNES WEIB, GRÜN 1

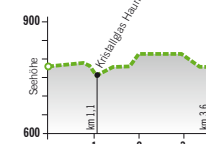
Länge: 3,7 km



**Start/Ziel:** Xundwärts-Zentrum  
Mittlere, leicht zu laufende Strecke entlang des Wultschaubaches und vorbei am Steinernen Weib. Auf ein kurzes Stück Landesstraße folgt ein letzter Anstieg durch den Wald vorbei am Holzmühlteich und zurück zum Ausgangspunkt.  
**Untergrund:** Naturboden und Asphalt.

## KRISTALL, GRÜN 4

Länge: 3,6 km



**Start/Ziel:** Xundwärts-Parcours Hirschenwies  
Mittlere Strecke mit einigen Anstiegen. Vom Xundwärts-Parcours Hirschenwies starten Sie Richtung Pension Kristall. Nach dem tiefsten Punkt, dem Hirschenwiesbach, führt Sie die Strecke über zwei Steigungen zum höchsten Punkt. Abfallend durch den Wald geht es zurück zum Ausgangspunkt.  
**Untergrund:** Naturboden und Asphalt.

## BERGFELD, ROT 1

Länge: 14,2 km



**Start/Ziel:** Xundwärts-Zentrum  
Diese anspruchsvolle, lange Strecke ist sehr abwechslungsreich! Es erwarten Sie sowohl fordernde Anstiege, längere Flachpassagen, aber auch stärkeres Gefälle gegen Streckenende und wohlthuende Ruhe im Wald „Bergfeld“.  
**Untergrund:** Naturboden und 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:** bis 7,5 km Länge
- 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.