



Kalvarienberg



Panorama-Landschafts-Weinwanderweg



Sie sind auf dem richtigen Weg!

Herzfit in Weiden!

Gehen, Wandern, Spazieren, Nordic Walking, Marschieren, Joggen, Laufen, ...

Bewegung bringt Gesundheit und ist bestes Anti-Aging-Mittel!

große Ortsumrundung
Strecke: 8 km
Bodenbelag: durchgehend Asphalt

Windpark-Route
Strecke: 12,3 km
Bodenbelag: Schotter, Asphalt

kleine Ortsumrundung
Strecke: 4,2 km
Bodenbelag: durchgehend Asphalt

START
Wiese vor Bahnübergang

- ZEICHENERKLÄRUNG**
- Bundesstraße
 - Hauptstraße
 - Sonstige Straße
 - Gewässer
 - Bahn
 - Wanderwege/Laufwege
 - Öffentl. Gebäude
 - Bebauung
 - Wald
 - Weingarten
 - Schilf
 - Kirche, Kapelle
 - Kreuz, Marterl
 - Denkmal
 - Aussichtswarte
 - Information
 - Infopoint
 - Parkplatz
 - Bankomat
 - Bademöglichkeit
 - Tennis
 - Sportplatz
 - Segelhafen
 - Bushaltestelle
 - Altstoffsammelstelle
 - Windkraftanlage
- Hinweise der Jagd- und Grundbesitzer sind zu beachten!



Infopoint Römersiedlung



Bienenfresser

Maßstab 1 : 10 000
0 100 200 300 m

IMPRESSUM:
 Medieninhaber & Herausgeber:
 Gemeinde Weiden am See und
 Tourismusverband Weiden am See
 Grafikdesign: www.br-design.at
 Fotos: Tourismusverband Neusiedl am See/
 steve.haider.com, NTG – Mike Ranz,
 Nationalpark Neusiedler See – Seewinkel,
 Gemeinde Weiden am See – Andreas Liszt,
 der schlegel – Gergey Kovacs, Hubert Rieger,
 Gina Sanders, Syda Productions – Fotolia.com

Meine Erfolge

Datum / Zeit: _____

Trainingspuls: _____

Strecke: _____

Datum / Zeit: _____

Trainingspuls: _____

Strecke: _____

Datum / Zeit: _____

Trainingspuls: _____

Strecke: _____

Datum / Zeit: _____

Trainingspuls: _____

Strecke: _____

Datum / Zeit: _____

Trainingspuls: _____

Strecke: _____

Datum / Zeit: _____

Trainingspuls: _____

Strecke: _____

Datum / Zeit: _____

Trainingspuls: _____

Strecke: _____

Datum / Zeit: _____

Trainingspuls: _____

Strecke: _____

Datum / Zeit: _____

Trainingspuls: _____

Strecke: _____

Datum / Zeit: _____

Trainingspuls: _____

Strecke: _____

Datum / Zeit: _____

Trainingspuls: _____

Strecke: _____

Datum / Zeit: _____

Trainingspuls: _____

Strecke: _____

Datum / Zeit: _____

Trainingspuls: _____

Strecke: _____

Datum / Zeit: _____

Trainingspuls: _____

Strecke: _____

Bewegung bringt in jedem Lebensabschnitt viele positive Effekte:

- verbesserte Leistungsfähigkeit
- verbesserte Koordination
- Herzkreislauftraining
- Blutdrucksenkung
- Muskelaufbau
- Fettabbau
- Gewichtsreduktion
- Immunsystem-Aktivierung
- Entspannung
- gesteigertes Selbstbewusstsein

Trainierte Menschen sind leistungsfähiger – in jedem Alter!



Richtwerte für gesundes Ausdauertraining:

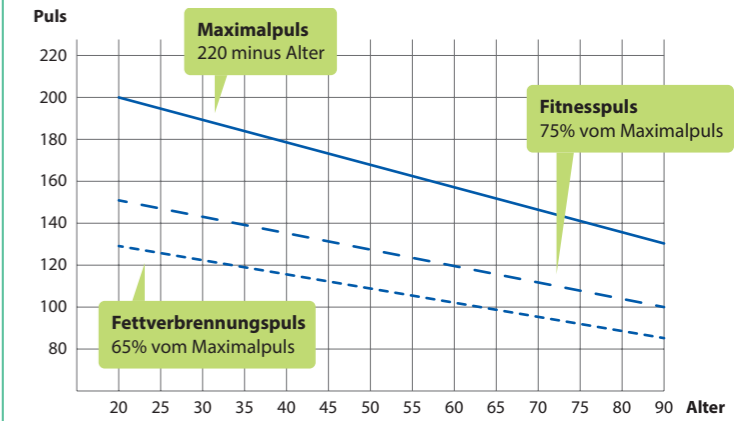
- Training an 3 Tagen pro Woche
- beginnen mit 15 Minuten
- erhöhen der Trainingsdauer um 5 Minuten pro Woche
- Wochentrainingszeit: 2 – 2,5 Stunden

Belastungspuls:

Die optimale Belastungsintensität wird bei 65–75% der individuellen Herz-/Kreislaufleistung erreicht (vgl. Diagramm).

Richtlinien Puls

Ideal wäre eine individuelle Pulsermittlung durch **Fitnesscheck mit Lactatmessung!**



Tipps

Belastungsintensität:

- nicht übertreiben
- es soll Ihnen immer genug Luft bleiben, um mit dem Trainingspartner plaudern zu können
- man sollte sich nach dem Training besser fühlen als davor

Gewichtsreduktion:

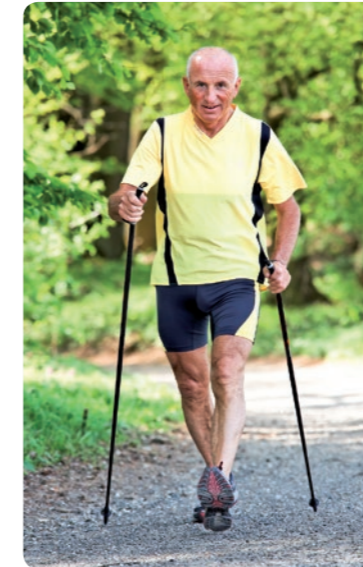
- 2 Std. vor Training und ½ Std. nach Training nicht essen / Nachbrennphase nützen!

Heute besser Trainingspause bei:

- Fieber
- deutlich erhöhtem Ruhepuls
- akuter Gelenkentzündung
- Stechen im Brustkorb
- Außentemperatur über 30° C

Nicht vergessen:

- Dehnungsübungen
- Warm-up
- Cool Down



Der richtige Laufstil

Schultern sind entspannt und bewegen sich gegengleich zur Hüfte

Hüfte leicht vorfallend – leitet die Bewegung der Beine ein

Abstoßbewegung erfolgt gerade nach hinten

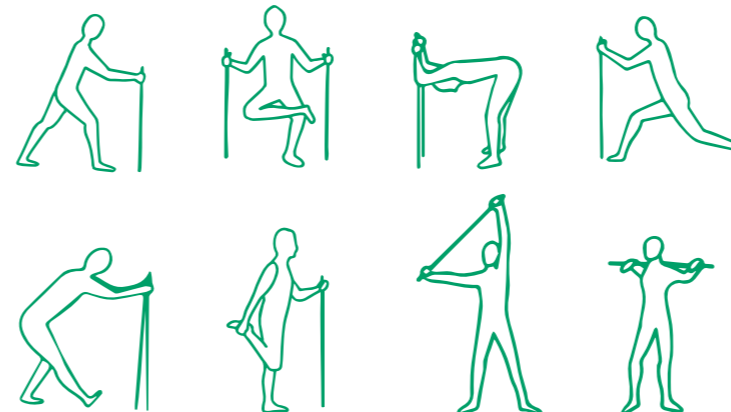
Kopfhaltung aufrecht mit Blick gerade nach vorne

Arme pendeln abgewinkelt gegengleich parallel zur Laufrichtung

Schwungbein wird mit leichtem Kniehub locker und gerade nach vorne geführt



Dehnungsübungen



YOGA – die optimale Ergänzung!

Yoga enthält sehr viele Elemente, die als Ausgleich zum Laufen nützlich sind:

- kräftigt und dehnt Muskel & Bänder
- wirkt Muskulatur stabilisierend
- verhilft zu einer stabileren Laufposition und verhindert falsche Gelenkabsnutzung
- trainiert Konzentrationsfähigkeit, entspannt Geist & Seele, tolle Regeneration vom Alltag