



Stadtgemeinde Groß Gerungs

3920 Groß Gerungs
Hauptplatz 18

Telefon: 02812 / 8611 od. 8612
Telefax: 02812 / 8612-32
<http://www.gerungs.at>

Xundwärts kommt ins Laufen

Am 9. Oktober 2004 ist es soweit. Eines der modernsten Lauf- und Bewegungszentren Europas wird eröffnet. Zur offiziellen Eröffnung dieses Projektes, das von der Xundheitswelt initiiert und gemeinsam mit den Gemeinden Groß Gerungs, Weitra und Moorbad Harbach umgesetzt wurde, möchten wir alle GemeindegängerInnen recht herzlich nach Moorbad Harbach (Franz-Himmer-Festhalle) einladen:



Programm:	10.30 Uhr	Begrüßung Präsentation „Xundwärts“ Eröffnung durch Landesrat KR Ernest Gabmann
	12.30 Uhr	Start Xundwärts-Eröffnungslauf (Volkslauf)
	14.00 Uhr	Siegerehrung

Rahmenprogramm: **Live-Entertainment mit der Cow-Hill-Gang**
Freibier und Würstel

Alle die sich aktiv beteiligen wollen, haben die Möglichkeit, beim Eröffnungslauf (8 km) teilzunehmen. Anmeldung unter www.xundwaerts.at oder unter der Telefonnummer 02858/5255-1650.

Voranmeldung bis Donnerstag, den 7. Oktober 2004:	€ 4,-
Nachmeldung bis 1/2 Stunde vor Start:	€ 11,-
Hinweis: Die Startgebühren werden für einen karitativen Zweck gespendet. Im Nenngeld ist ein Xundwärts-T-Shirt als Geschenk enthalten.	

Durch die Beteiligung an diesem Projekt gehört Groß Gerungs ab sofort zu einem der modernsten Lauf- und Bewegungszentren Europas.

Sämtliche Einrichtungen stehen neben den Gästen auch unseren GemeindegängerInnen zur Verfügung. In der Nähe des Herz-Kreislauf-Zentrums Groß Gerungs steht ein Xundwärts-Parcour (Motorikpark) zur Verfügung und dort befindet sich auch der Ausgangspunkt für ein umfangreiches Lauf- und Nordic Walkingstreckennetz mit ca. 70 km professionell markierten und genau vermessenen Lauf- und Nordic Walking-Strecken!

Der Xundwärts-Parcour Groß Gerungs

befindet sich beim Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs und unterstützt die Förderung eines gesunden Lebensstils durch aktive Bewegung. Das Konzept dieser Motorikparks, entwickelt von Sportwissenschaftler und LA-Nationaltrainer Dr. Roland Werthner, basiert auf der Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten (Orientierung, Steuerung, Gleichgewicht, Reaktion und Rhythmus) sowie der Verbesserung von Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer. Dieser Bewegungspark ist frei benutzbar und lädt auch zum Spazieren gehen und Verweilen ein.



Die Xundwärts-Routen (Lauf- und Walking-Strecken)

sind nach sportwissenschaftlichen Erkenntnissen gestaltet und professionell markiert. Das Angebot reicht von einfachen Einsteiger-Strecken im eher flachen Gelände, selektiven Strecken für den sportlichen Läufer bis zu einer Strecke, die auch im Winter zum Laufen einlädt.

Laufkarten von allen 3 Xundwärts-Gemeinden gibt es im Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs und im Gemeindeamt.

Weitere Infos zu diesem Projekt finden Sie unter www.xundwaerts.at!

Ich würde mich sehr freuen, wenn auch zahlreiche GemeindegängerInnen von Groß Gerungs an dieser Veranstaltung teilnehmen.

**Bürgermeister
Maximilian Igelsböck**