

Ihrem persönlichen Ziel entsprechend können Sie folgende Xundwärts-Leistungspakete buchen!

Die sportmedizinischen und therapeutischen Angebote der Leistungspakete werden, wenn nicht spezifisch angeführt, im Moorheilbad Harbach, im Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs oder im Lebens.Resort Ottenschlag durchgeführt. Bitte bringen Sie zu Ihrem Xundwärts-Programm geeignete Schuhe und Outdoor-Bekleidung mit.

Buchung der Xundwärts-Leistungspakete – im Xundheitswelt-Betrieb Ihrer Wahl. Info Tel.: +43 (0) 28 58 / 52 55-16 50, info@xundwaerts.at, www.xundwaerts.at

## „Xundwärts Fit-Check“

**Preis pro Person € 174,00**  
Buchbar im Moorheilbad Harbach  
und Lebens.Resort Ottenschlag

### Sportmedizinische Potenzialanalyse unter ärztlicher Leitung

- Ärztliches Beratungsgespräch
- Ergometrie am Fahrrad (im Moorheilbad Harbach auch am Laufband)
- Lactatbestimmung
- Besprechung der Untersuchungsergebnisse
- Bestimmung des persönlichen Trainingsziels und Trainingsempfehlung
- Erklärung eines kontrollierten Trainings mit Pulsuhr

## „Kardio-Fit-Check“

**Preis pro Person € 277,00**  
Buchbar im Herz-Kreislauf-Zentrum  
Groß Gerungs

### Kardiologisch-sportmedizinische Potenzialanalyse mit besonderer Berücksichtigung einer Herz-Kreislauf-Problematik unter ärztlicher Leitung

- Ärztliches Beratungsgespräch
- Herz-Ultraschalluntersuchung
- Ergometrie am Laufband oder Fahrrad
- Lactatbestimmung
- Besprechung der Untersuchungsergebnisse
- Bestimmung des persönlichen Trainingszieles
- Erklärung eines kontrollierten Trainings mit Pulsuhr

## „Laufdiagnostik mittels Kraftmessplatte und Videoanalyse“ \*

**Preis pro Person € 85,00**  
Buchbar im Moorheilbad Harbach

Im Xundwärts-Zentrum werden von Ihnen verschiedene Kraftparameter erhoben, die Aufschluss über Ihre Laufökonomie geben. Die Kombination mit einer Videoanalyse ermöglicht es dem Sportwissenschaftler Ihre Lauftechnik genauestens zu analysieren und Empfehlungen zur Ökonomisierung Ihres Laufstils zu geben.

## „Laufdiagnostik mittels Kraftmessplatte und Videoanalyse, mit Muskelfunktionsprüfung“ \*

**Preis pro Person € 125,00**  
Buchbar im Moorheilbad Harbach

Laufdiagnostik mittels Kraftmessplatte und Videoanalyse mit einer zusätzlichen Muskelfunktionsprüfung.

## „Lactatstufentest“ \*

**Preis pro Person € 55,00**  
Mindestteilnehmerzahl: 2 Personen  
für Einzelpersonen € 70,00;  
Buchbar im Moorheilbad Harbach

Mit Hilfe einer lichtgesteuerten Geschwindigkeitsvorgabe im Xundwärts-Zentrum absolvieren Sie unter Anleitung eines Sportwissenschaftlers einen Lactatstufentest, der eine individuelle Planung und Steuerung des Trainings erlaubt.

## „Trainingsplanerstellung“ **Preis pro Person € 78,00**

Gemeinsam mit einem Sportwissenschaftler definieren Sie Ihr persönliches Trainingsziel. Sie erhalten einen individuellen Trainingsplan mit persönlicher Bewegungsempfehlung. Voraussetzung für eine Trainingsplanerstellung ist eine vorherige Austestung, wie z.B. mit Potenzialanalyse oder Lactatstufentest.

## „Nordic Walking- oder Laufstilanalyse mittels Videoaufzeichnung“ \*

**Preis pro Person € 43,00**  
Mindestteilnehmerzahl: 2 Personen;  
Buchbar im Moorheilbad Harbach

Im Xundwärts-Zentrum werden mit einer speziellen Videotechnik Ihre einzelnen Bewegungsphasen beim Laufen oder Nordic Walking dokumentiert und von einem Sportwissenschaftler analysiert, der Ihnen dadurch Hinweise und Empfehlungen zur Verbesserung der persönlichen Technik geben kann.

## „Die richtige Technik für optimales Laufen“

**Preis pro Person € 34,00**  
Mindestteilnehmerzahl: 3 Personen

Lernen Sie mit Unterstützung eines Xundwärts-Instruktors effizient und wirkungsvoll Laufen (Outdoor). Dauer: 2 Einheiten zu je 90 Minuten, die aufbauend durchgeführt werden.

## „Die richtige Technik für optimales Nordic Walking“

**Preis pro Person € 34,00**  
Mindestteilnehmerzahl: 3 Personen

Nordic Walking ist eine Gesundheitssportart, die beinahe jeder erlernen und für seine Gesundheit wirkungsvoll einsetzen kann. Mit einem Nordic Walking-Instruktors erarbeiten Sie die richtige Technik des Nordic Walkings (Outdoor). Dauer: 2 Einheiten zu je 90 Minuten, die aufbauend durchgeführt werden.

## „Die richtige Technik für optimales Schneeschuhgehen“

**Preis pro Person € 34,00**  
Mindestteilnehmerzahl: 3 Personen;  
Buchbar im Moorheilbad Harbach  
und Lebens.Resort Ottenschlag

Lernen Sie mit Unterstützung eines Xundwärts-Instruktors richtig Schneeschuhgehen (Outdoor). Dauer: 2 Einheiten zu je 90 Minuten, die aufbauend durchgeführt werden.

## „Lauf-, Nordic Walking- oder Schneeschuhbegleitung“

**Preis pro Person € 11,00**  
Schneeschuhbegleitung nur im  
Moorheilbad Harbach; Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen; Gruppenpauschale  
€ 55,00 (max. 10 Pers.)

Erkunden Sie die Xundwärts-Routen in Begleitung eines geprüften Xundwärts-Instruktors.

## „Laufband- oder Ergometertraining“

**Preis pro Person € 9,80**  
Buchbar im Moorheilbad Harbach  
und Lebens.Resort Ottenschlag

Trainieren Sie kontrolliert mit Pulsmessung.

## „Körperstabilität: Test und Training mit MFT S3“

**Preis pro Person € 41,00**  
Wochentags buchbar im Moorheilbad  
Harbach und Lebens.Resort Ottenschlag

- 1 Körperstabilitäts- und Koordinationstest

## „Ernährungsmedizinische Beratung“ **Preis pro Person € 37,50**

Richtiges Essen und Trinken ist für die Aufrechterhaltung der Leistungsfähigkeit von großer Bedeutung. Wertvolle Tipps dazu erhalten Sie bei einem individuellen Beratungsgespräch mit einer Diätologin.

## „Xundwärts-Parcour-Betreuung“ \*

**Preis pro Person € 22,70**  
Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen; Gruppenpauschale € 150,00 (max. 10 Pers.)  
Buchbar im Moorheilbad Harbach und  
Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs

Im Xundwärts-Parcour (Bewegungsfreude im Motorik-Park\*) können Sie ganz gezielt Ihre Körperkoordination trainieren. Ein ausgebildeter Motorik-Park-Instruktors unterstützt Sie dabei.

## „Aktiv entspannen“

**Preis pro Person € 153,00**  
3 Therapietage; Wochentags buchbar  
im Moorheilbad Harbach

- 1 Xundwärts-Parcour-Betreuung (witterungsabhängig)
- 1 Technik für optimales Nordic Walking
- 1 Entspannungsgymnastik
- 2 Akupunktmassagen

## „Laufen für EinsteigerInnen“

**Preis pro Person € 317,00**  
3-Tagesprogramm; Wochentags buchbar  
im Moorheilbad Harbach

- 1 Laufdiagnostik mittels Kraftmessplatte und Videoanalyse\*
- 1 Xundwärts Fit-Check
- 1 Technik für optimales Laufen
- 1 Beratungsgespräch Laufen

## „Jahrespaket für Läufer“

**Preis pro Person € 780,00**  
Wochentags buchbar im Moorheilbad  
Harbach

- 1 Labor
- 2 Xundwärts Fit-Checks
- 3 Lactatstufentests – Gruppe (Feldtest)\*
- 1 Technik für optimales Laufen
- 2 Laufdiagnostiken mittels Kraftmessplatte und Videoanalyse\*

\* Witterungsabhängig. Nähere Informationen an der Therapieverwaltung.

## Xundwärts-Vitalitätsprogramm

- 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 persönlichen Trainingsziels und Trainingsempfehlung
  - Erklärung eines kontrollierten Trainings mit Pulsuhr

Bei Herz-Kreislauf Problematik: „Kardio-Fit-Check“ im Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs

- **Xundwärts-Zentrum** – das Analyse- & Trainingszentrum (Trainingseinrichtungen in Moorbad Harbach frei nutzbar)
- **Xundwärts-Parcour** – 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 im Doppelzimmer ab EUR 242,00

Moorheilbad Harbach	ab 305,00
Lebens.Resort Ottenschlag	ab 305,00
Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs inkl. Kardio-Fit-Check	ab 413,00
Brauhotel Weitra	ab 273,00
Waldpension Nebelstein	ab 242,00
Pension Kristall	ab 242,00
Pension Nordwald	ab 242,00

Info Tel.: +43 (0) 28 58 / 52 55-16 50; info@xundwaerts.at, www.xundwaerts.at

## Nordic Walking, aber „Xundwärts“

Drei herrliche Tage in der Waldviertler Xundheitswelt – nicht nur um Nordic Walking einmal richtig zu erlernen, sondern ganz besonders auch um einfach abzuschalten und die Waldviertler Landschaft zu genießen.

- 3 Tage/2 Nächte mit **xundem Genuss** (Halbpension)
- **Xundwärts-Leistungspaket „Die richtige Technik für optimales Nordic Walking“** 2 Einheiten mit einem Nordic-Walking-Instruktor zu je 90 Minuten, die aufbauend durchgeführt werden.
- **Xundwärts-Zentrum** – das Analyse- & Trainingszentrum (Trainingseinrichtungen in Moorbad Harbach frei nutzbar)

- **Xundwärts-Parcour** – 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 im Doppelzimmer ab EUR 122,00

Moorheilbad Harbach	ab 173,00
Lebens.Resort Ottenschlag	ab 173,00
Brauhotel Weitra	ab 134,00
Waldpension Nebelstein	ab 122,00
Pension Kristall	ab 122,00
Pension Nordwald	ab 122,00

Info Tel.: +43 (0) 28 58 / 52 55-16 50; info@xundwaerts.at, www.xundwaerts.at

Tipp: bei entsprechender Witterung „Schneeschuhwandern, aber Xundwärts“

## Xundwärts-Leistungspakete Wochenendtermine

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

	Moorheilbad Harbach:	Lebens.Resort Ottenschlag:	Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs:
<b>Jänner</b>	02.01. – 04.01.09	23.01. – 25.01.09	
<b>Februar</b>	06.02. – 08.02.09	20.02. – 22.02.09	
<b>März</b>	06.03. – 08.03.09	20.03. – 22.03.09	13.03. – 15.03.09
<b>April</b>	03.04. – 05.04.09	24.04. – 26.04.09	17.04. – 19.04.09
<b>Mai</b>	01.05. – 03.05.09	22.05. – 24.05.09	15.05. – 17.05.09
<b>Juni</b>	05.06. – 07.06.09	19.06. – 21.06.09	12.06. – 14.06.09
<b>Juli</b>	03.07. – 05.07.09	24.07. – 26.07.09	17.07. – 19.07.09
<b>August</b>	07.08. – 09.08.09	21.08. – 23.08.09	14.08. – 16.08.09
<b>September</b>	04.09. – 06.09.09	25.09. – 27.09.09	18.09. – 20.09.09
<b>Oktober</b>	02.10. – 04.10.09	16.10. – 18.10.09	09.10. – 11.10.09
<b>November</b>	06.11. – 08.11.09	27.11. – 29.11.09	
<b>Dezember</b>	04.12. – 06.12.09	18.12. – 20.12.09	

Die Xundwärts-Leistungspakete Lactatstufentest, Xundwärts-Parcour-Betreuung, Aktiv entspannen, Körperstabilität, Laufen für Einsteiger, und Jahrespaket für Läufer sind an Wochenenden nicht buchbar. Änderungen vorbehalten. Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung mindestens 1 Woche im Vorhinein.



# Packages und Leistungspakete 2009

