

## Aktueller Lauf- & Bewegungstipp

### Xundwärts-Parcour

Viele, die derzeit aufgrund der wunderschönen Jahreszeit regelmäßig Trainingskilometer abspulen, sind gut beraten einmal Abwechslung in den Trainingsalltag zu bringen.

Ob Läufer, Biker, Schwimmer, Golfer, etc., für alle sind Einheiten in unseren Xundwärts-Parcours (Standorte: Gr. Gerungs, Weitra, Moorbad Harbach) eine willkommene Abwechslung. Bei verschiedensten Stationen können allgemeine koordinative Fähigkeiten, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit gleichermaßen trainiert werden. Für alle Altersklassen geeignet, kann man vielfältige Bewegungsabläufe, abseits der gewohnten Trainingsinhalte, in freier Natur einmal neu kennen lernen und ausprobieren. Kurz gesagt Training einmal anders, und das noch kostenlos zu jeder Tageszeit. Also dann auf zu einer neuen Dimension des Trainings, denn Abwechslung versüßt das Leben. Viel Vergnügen! Tipp von Mag. Roland Jachs, Sportwissenschaftler im Moorheilbad Harbach.

Weitere Tipps und Informationen finden Sie auf der Website von Xundwärts, dem Lauf- und Bewegungszentrum der Xundheitswelt, unter [www.xundwaerts.at](http://www.xundwaerts.at).