

## DEHNEN BEIM LAUFEN UND WALKEN

Wer vor dem Training dehnt, erhöht die Durchblutung und Elastizität der Muskeln, diese sind dann weniger anfällig für Zerrungen. Stretching nach dem Workout macht die beanspruchten Muskeln wieder geschmeidig, sie erholen sich schneller.

Richtig dehnen:  
Führen Sie jede Stretchübung sanft und langsam 2- bis 3-mal aus.  
Die Dehnposition 15 bis 30 Sekunden halten.



### Unsere Stretching-Vorschläge:

**Wadenmuskulatur**  
Schrittstellung -  
Fersen bleiben am Boden  
Gebeugtes Knie vorschieben -  
hinteres Knie strecken.

**Seitliche Rumpfmuskulatur**  
Aufrecht stehen -  
Oberkörper zur Seite neigen

**Oberschenkel - Innenseite**  
Grätschstand -  
ein Bein beugen -  
Oberkörper abstützen



## LEITWEG 1 LEITWEG 2 LEITWEG 3 LEITWEG 4 LEITWEG 5



**Start / Ziel:** Ecke Waldgasse in Girm  
**Streckenlänge:** 5,5 km  
**höchster Punkt:** 213 Meter  
**niedrigster Punkt:** 187 Meter  
**Anforderung:** leicht



**Start / Ziel:** Park - Europaschule  
**Streckenlänge:** 7,4 km  
**höchster Punkt:** 219 Meter  
**niedrigster Punkt:** 167 Meter  
**Anforderung:** leicht - mittelschwer



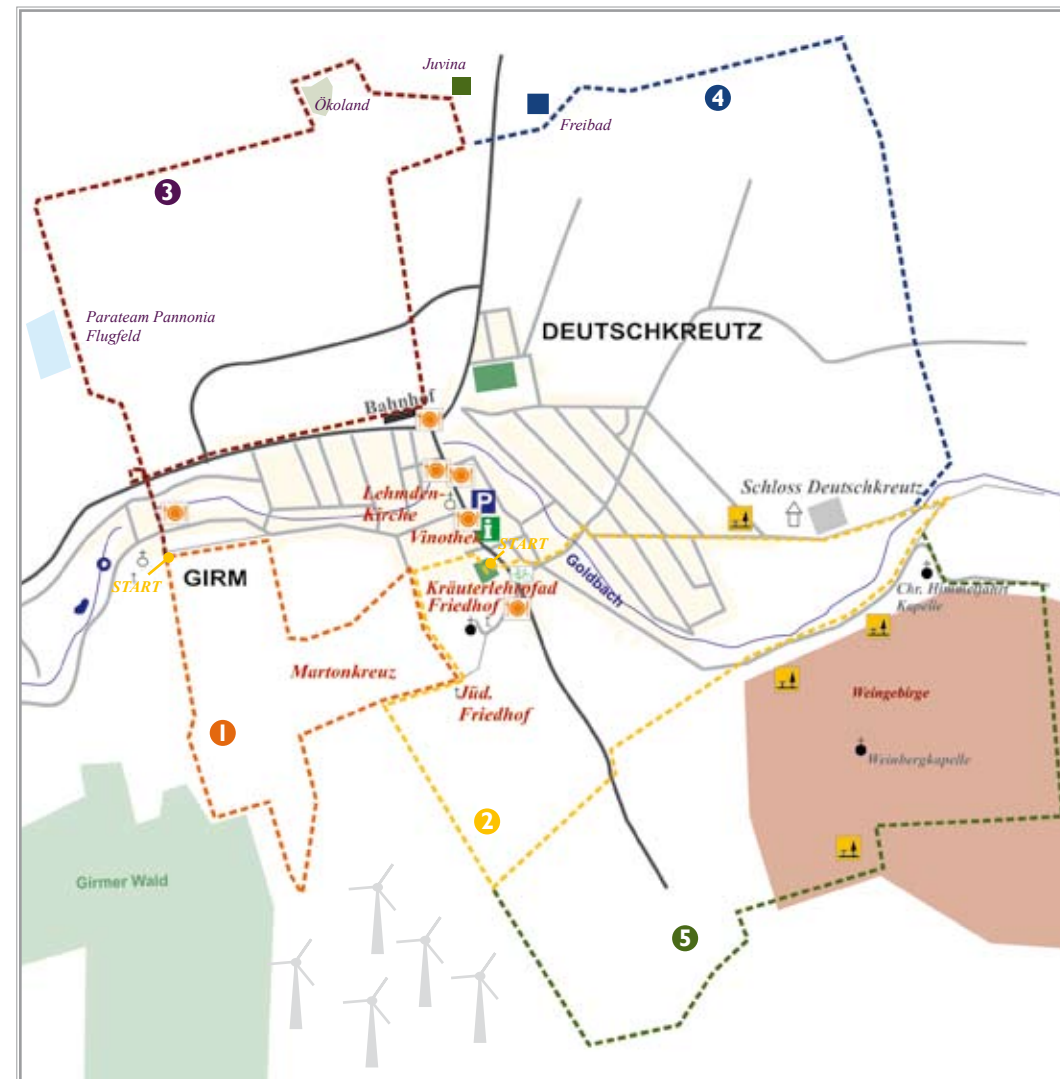
**Start / Ziel:** Ecke Waldgasse in Girm  
**Streckenlänge:** 8,4 km  
**höchster Punkt:** 196 Meter  
**niedrigster Punkt:** 173 Meter  
**Anforderung:** mittelschwer



**Verbindungsweg von Leitweg 2 zu Leitweg 3**  
**Streckenlänge:** 4,6 km  
**höchster Punkt:** 197 Meter  
**niedrigster Punkt:** 166 Meter  
**Anforderung:** leicht



**Panoramaweg zu Leitweg 2**  
**Streckenlänge:** 5,5 km  
**höchster Punkt:** 237 Meter  
**niedrigster Punkt:** 169 Meter  
**Anforderung:** schwierig



## LAUFEN & WALKING IN DEUTSCHKREUTZ

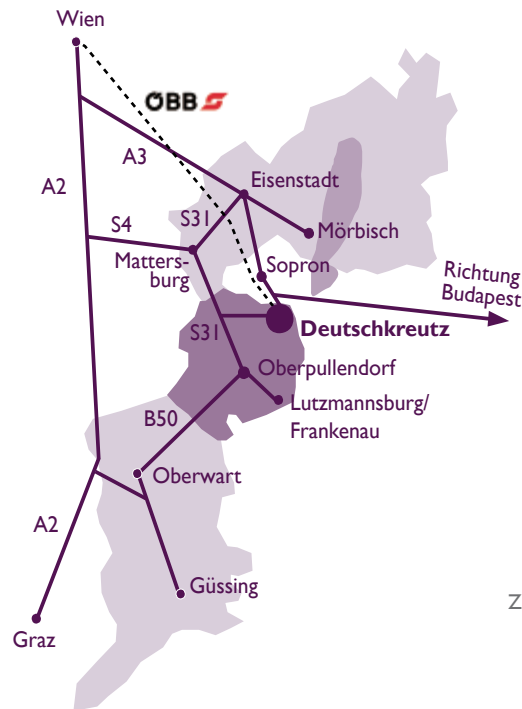
Gut beschilderte Lauf- & Walking Routen führen Sie vorbei an Weingärten, Felder und Wiesen. Sich frei bewegen inmitten einer intakten Umwelt ist voll im Trend. Die positive Wirkung regelmäßigen Sports und eines Ausdauertrainings führen zu ganzheitlichem Wohlbefinden. Mehr Bewegung ist ein aktiver Beitrag zur Gesundheitsvorsorge.



## NORDIC WALKING STÖCKE

können bei folgenden Gastgebern ausgeliehen werden:

Hotel Schreiner	Girmerstraße 45	T: 02613 / 80 322	www.hotel-schreiner.at
Kirchenwirt Heinrich	Hauptstraße 53	T: 02613 / 80 291	www.kirchenwirt-heinrich.at
Gasthaus Huszar zur Krone	Rausnitzstraße 2-4	T: 02613 / 80 210	www.huszar.at
Pension Blaufränkischhof	Langegasse 21	T: 02613 / 89 642	www.blaufraenkischhof.at
Gästehaus Familie Gager	Langegasse 29	T: 0664 / 395 34 86	www.gaestehaus-gager.net
Ferienhaus Künstlerklausen	Am Teich 8	T: 0664 / 411 02 82	www.kuenstlerklausen.at



*Es ist nicht viel zu beachten  
um loszuwalken.  
Gehen Sie es einfach an  
und genießen Sie die  
wunderschöne Landschaft  
rund um Deutschkreutz.*

Tourismusbüro Deutschkreutz  
Hauptstraße 54  
A-7301 Deutschkreutz

Tel. & Fax: +43(0)2613 / 20 200  
E-Mail: [tourismus@deutschkreutz.at](mailto:tourismus@deutschkreutz.at)

[www.deutschkreutz.at](http://www.deutschkreutz.at)

Bahnreise mit den ÖBB:  
Jede Stunde ab Wien Südbahnhof und Wien Meidling:  
Züge ohne Umsteigen über Sopron direkt bis Deutschkreutz

Nur € 28,- insgesamt für bis zu 5 Personen  
für Hin- und Rückreise mit dem "Einfach-Raus-Ticket"  
Erhältlich bei ÖBB-Automaten und Personenkassen



Impressum: Für den Inhalt verantwortlich: Tourismusverband Deutschkreutz, vorbehaltlich Satz- und Druckfehler. Konzeption & Gestaltung: ©Agentur 7301. Fotos: Agentur 7301, Tourismusverband Deutschkreutz, shutterstock.com, Auflage: 3., Juni 2007.



DEUTSCHKREUTZ  
LAUFEN &  
WALKEN

WEIN &  
KULTUR

[www.deutschkreutz.at](http://www.deutschkreutz.at)

**burgenland**  
Die Sonnenseite Österreichs.

