



LAUF- & WALKING ARENA

www.laufarena.at

Bad Tatzmannsdorf

Bernstein

Mariasdorf

Oberschützen

Oberwart

Pinkafeld

Stadtschlaining

Bewegung
Leben in
Bewegung
Leben
2012

280 km Walkingwege · 138 km Laufwege · 10 Laufparcours

Im Zeichen gesunder Bewegung: 280 km Walking- und Wanderwege, 138 km Laufwege

Die Lauf- & Walkingarena ist keine Arena im Sinn sportlicher Wettkämpfe. Sie dient der gesundheitsfördernden Bewegung in der freien Natur des Südburgenlandes. Hier stehen die Freude am Wandern, Nordic Walking und Laufen in enger Verbindung mit dem großen Gesundheitsangebot von Bad Tatzmannsdorf im Vordergrund. Durch eine Vernetzung der Wege und Stre-

cken von Bad Tatzmannsdorf mit den Nachbargemeinden stehen Ihnen in dieser Region 418 Kilometer zur Verfügung, die speziell für Läufer, Nordic Walker und Wanderer beschil- dert und klassifiziert wurden. Zusätzlich lassen diverse Lauf- und Spezialbahnen, die in dieser Kombination einmalig für Österreich sind, jedes Läuferherz höher schlagen.



Spezialbahnen und Laufparcours: Für jeden das „Gewisse Etwas“:

Läufer, Wanderer und Nordic Walker erwartet ein einzigartiges Angebot an diversen Spezialbahnen.

- **Moon & Sun Laufstrecke**
(beleuchtete Laufstrecke)
- **Kunstrasenbahn**
(für regeneratives Laufen und Walken)
- **Finnenbahn**
(für gelenksschonendes Laufen und Walken)
- **Sensomotorischer Barfußparcours**
(für Barfußläufer auf unterschiedlichen Belägen)
- **Kunststofflaufbahn in Pinkafeld**
- **Naturrasenbahn**
(für regeneratives Barfußlaufen)
- **Laufhügel**
(für Fahrtspiele und Intervalltraining)
- **Gesundheitspfad**
(für gezieltes Ausgleichstraining)
- **2 Orientierungslauf-Fixbahnen**
(zum Wandern und Laufen mit Karte und Kompass)
- **Walking-Teststrecke (2 km)**
(für die Ermittlung der körperlichen Leistungsfähigkeit)
- **Nordic Walking Ökotrail**
(Bewegungs- und Gesundheitstipps entlang des Heilwasserlehrpfades)



Das Wechselspiel von Bewegung und Thermengenuss pur

Mit der Lauf- & Walkingarena hat sich der traditionelle Kurort Bad Tatzmannsdorf ein zweites Standbein geschaffen. Zielen die Kur- und Gesundheitsanwendungen rund um das heilende Thermalwasser eher auf die passive Recreation, so wurde mit den Lauf- und Wanderstrecken eine aktive Komponente hinzugefügt. Für Sie als Gast bedeutet das ein Wechselspiel zwischen „tun und lassen“, zwischen Bewegung und Beschaulichkeit.

Im Rahmen der Lauf- & Walkingarena erhalten Sie die Gelegenheit, ein schönes Stück des Südburgenlandes aktiv kennen- und lieben- zulernen. Neben der Bewegung in idyllischer Natur erwarten Sie auch die Besonderheiten dieser Region.



Lauf- & Walkingarena - Eine ganze Region in Bewegung

Anhand der eigens aufgelegten Lauf- & Walkingkarte finden Sie in jeder der genannten Gemeinden einen Anknüpfungspunkt in diese einzigartige Laufarena. Alle Einstiegspunkte haben zusätzlich eine große Panoramatafel. Ausgehend von Bad Tatzmannsdorf ist die nähere Region mit dem Wegenetz der Lauf- & Walkingarena verknüpft:

Allein unsere Partnergemeinden können mit vielen Sehenswürdigkeiten aufwarten:

- Bernstein mit dem Felsenmuseum, seiner Burg, dem Planetenwanderweg und den Edelserpentin-Schleifereien
- Stadtschlaining mit der Burg, der Friedensuniversität und der historischen Altstadt
- Mariasdorf mit seiner gotischen Kirche
- Oberwart mit seinem Wochenmarkt, dem Kulturpark und den zahlreichen Einkaufsmöglichkeiten
- Oberschützen mit seinem Kulturzentrum, seinem Hianzen-Institut und der Willersdorfer Schlucht
- Pinkafeld mit seinem prächtigen Blumenschmuck, dem Stadtmuseum und seinem Allsportzentrum

Die Lauf- & Walkingkarte im Maßstab von 1:35.000 erhalten Sie um € 3,- bei Gästeinformationen, Rezeptionen und Gemeindeämtern.

Die Orientierungs-Wander- & Laufkarten sind in der Gästeinformation Bad Tatzmannsdorf zum Preis von je € 1,50 erhältlich.



Einstiegspunkte in die Lauf- & Walkingarena

| | |
|------------------------|--|
| Bernstein | > Hauptplatz |
| Mariasdorf | > bei Raiffeisenbank |
| Oberwart | > städtisches Freibad (mit Panoramatafel) und diverse andere Einstiegspunkte |
| Oberschützen | > Hauptplatz |
| Pinkafeld | > Marktplatz |
| Stadtschlaining | > Evangelisches Gemeindezentrum |

Bad Tatzmannsdorf:

Einstiegspunkt Joseph Haydn-Platz

| | |
|----------------------|---------|
| > W 11 Friedensweg | 4,7 km |
| > W 12 Panoramarunde | 11,4 km |
| > W 13 Hianzenweg | 6,4 km |
| > W 14 Quellenweg | 10,2 km |
| > W 15 Moorweg | 6,5 km |
| > W 16 Bernsteinweg | 11,0 km |

Einstiegspunkt Burgenlandtherme

| | |
|---------------------|--------|
| > L 11 Panoramalauf | 5,9 km |
| > L 12 Höhenweg | 6,7 km |
| > L 13 Wechselblick | 8,0 km |

Einstiegspunkt

Kurpark/Grillparzer Allee

| | |
|------------------------------------|---------|
| > L 14 Wendepunktstrecke Golfplatz | 7,0 km |
| > L 15 Tschabachrunde | 11,8 km |
| > L 16 Neustiftrunde | 9,4 km |

Einstiegspunkt

Reiter's Burgenland Resort

| | |
|----------------------|--------|
| > L 17 Aufwärmrunde | 2,4 km |
| > L 18 Resortrunde | 7,9 km |
| > L 19 Drumlingrunde | 9,3 km |



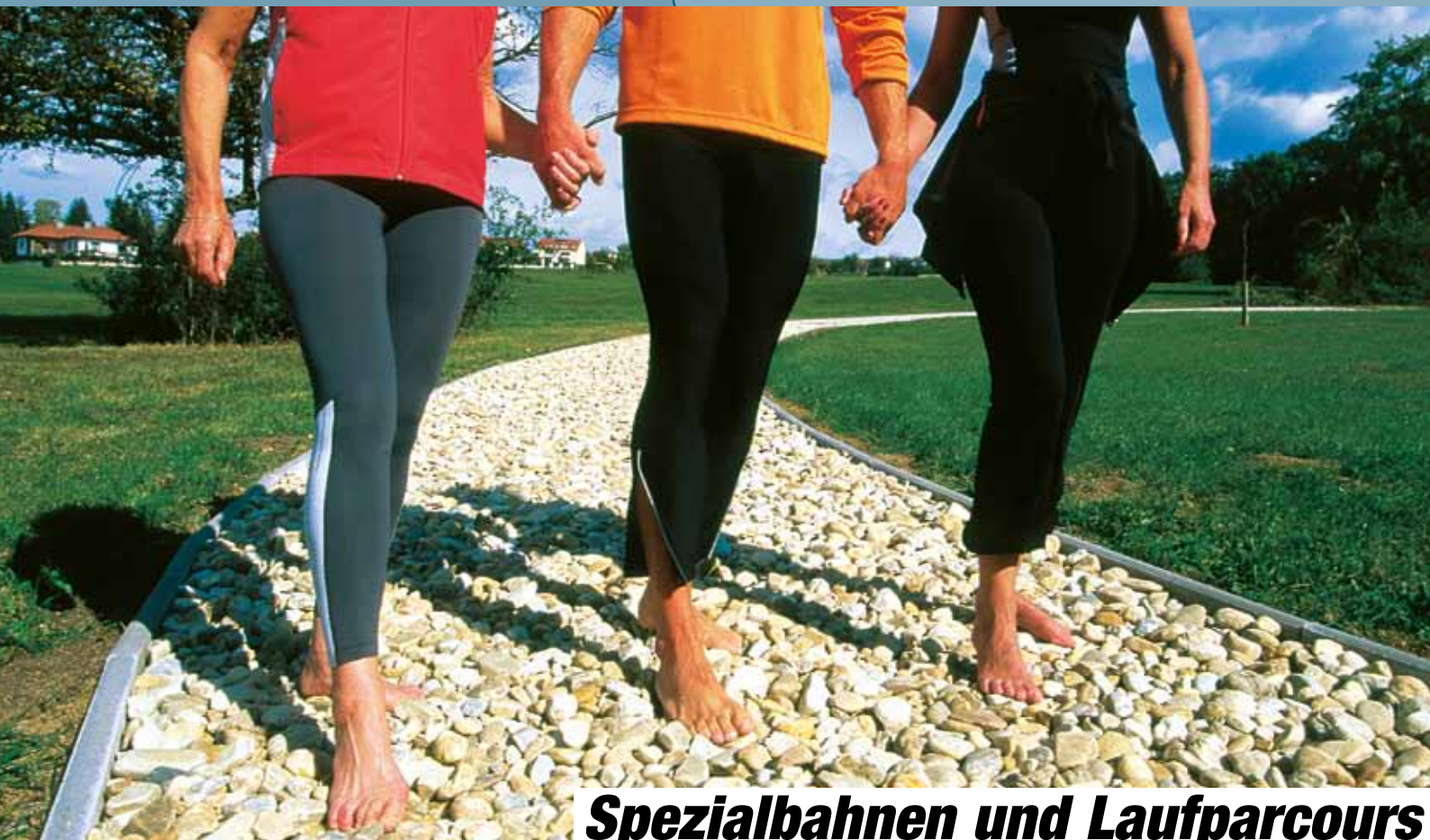
© AVITA RESORT

www.laufarena.at Die Karte im Internet

Via Internet (www.laufarena.at) findet man eine umfangreiche Kommunikationsplattform, auf der sich jeder Läufer, Nordic Walker und Wanderer bereits vorab seine individuelle Tourenwahl samt Kartenmaterial erstellen und ausdrucken kann. Im World Wide Web befinden sich sämtliche Routen mit Höhenprofilen, Entfernungsangaben, Schwierigkeitsgrad und Wegbeschreibung dargestellt.

Das rechts abgebildete Leitsystem bringt Sie auf den richtigen Weg. Zur besseren Orientierung sind die Laufstrecken rot markiert, während die Walking- und Wanderwege blau gekennzeichnet sind.





Spezialbahnen und Laufparcours

Moon & Sun Laufstrecke • 1200 bzw. 1500 m **> Reiter's Burgenland Resort**

Im Reiter's Burgenland Resort - eine auch für den Nachtlauf errichtete Strecke - das ist einmalig in Österreich! Tagsüber haben Sie von dieser Route einen wunderbaren Ausblick auf die umliegende Hügellandschaft des Südburgenlandes bis in die Oststeiermark und Niederösterreich. Das Leitsystem führt Sie am Rundkurs über zwei Strecken mit 1200 bzw. 1500 Meter, ist durchgehend mit ca. 50 Laternen beleuchtet und damit von 6.00 Uhr bis 24.00 Uhr ganzjährig zu belaufen. Selbst Schnee ist kein Problem: Im Bedarfsfall wird die Laufstrecke im Winter geräumt.

Sensomotorischer Barfußparcours • 240 m **> Elisabeth-Allee**

Auf unterschiedlichsten Bodenbelägen und Untergrundbeschaffenheiten barfuß zu laufen oder zu gehen stärkt nicht nur die Fußmuskulatur, sondern auch die Wahrnehmung. Sand, Kies- oder Finnboden, Schotter, Rasen, Waldboden oder Granulat wechseln einander ab. Langsam laufen und gehen, dabei genau auf das Abrollen der Füße achten. Spüren Sie die Unterschiedlichkeit der Böden ob hart oder weich, steinig oder sandig, kiesig oder erdig. Den Boden mit den Füßen suchen und finden. Die Füße dienen als Botschafter und Pfadfinder unserer Sinne.



Finnenbahn • 500 m **> Kurpark**

Laufen oder Walken auf der Finnenbahn im Kurpark von Bad Tatzmannsdorf ist eine Wohltat für den Bewegungsapparat. Die Finnenbahn, im Norden Europas ein gern gelaufener Bodenbelag, lädt nun auch Sie ein, neben den Eichhörnchen Ihre Bahnen zu ziehen. Die Bahn ermöglicht durch ihren speziellen waldbodenähnlichen Aufbau ein gelenksschonendes Laufen oder Gehen. Durch die Wahl des Spezialbelages wird dem Läufer aber trotzdem, im Gegensatz zu echtem Waldboden, eine gute Trittsicherheit geboten. Für fortgeschrittene Läufer oder Walker bietet sich die Finnenbahn auch für regenerative Einheiten zur Erholung der Muskulatur, Sehnen und Gelenke in idealer Art und Weise an.

Kunstrasenlaufbahn • 333 m

> Josef Hölzel-Allee, unterhalb des AVITA Hotels

Ganzjährig laufen auf einem grünen Teppich wie er in den bekanntesten Fußballstadien der Welt liegt. Der wasserdurchlässige Kunstrasenbelag, der im Untergrund mit Quarzsand gefüllt ist, vermittelt dem Benutzer das Gefühl auf einem Naturrasen zu laufen. Egal, ob barfuß oder mit Schuhen gelaufen wird, die gelenksschonenden Eigenschaften dieser Bahn werden aufmerksam wahrgenommen. Die Bahn lädt Sie ein sich während des Laufens ganz auf die Füße und Fußsohlen zu konzentrieren, wie weich Sie mit dem Fuß abrollen und wie leicht und locker Sie laufen.

Naturrasenbahn • 600 m und Laufhügel

> Reiter's Burgenland Resort

Eine 600 Meter lange Naturrasenbahn lädt zum Barfußlaufen ein. Das beste Training für Ihre Fußmuskulatur, ungewohnt aber naturverbunden. Wer die Herausforderung im Training sucht wird am Laufhügel fündig. Eine Trainingsform, die in letzter Zeit bei uns in Vergessenheit geraten ist, wird in der Lauf- & Walkingarena wieder aktiviert – die Hügelläufe. Hier finden Sie das Trainingsgelände für die läuferischen "ups and downs". Fortgeschrittenen Läufern zeigt der Laufhügel den Weg zum Fahrtspiel und Intervalltraining auf.

Gesundheitspfad

> Vogelsangwald, hinter der evang. Kirche

Der Gesundheitspfad ist ein Rundkurs von 20 gymnastischen Stationen quer durch den Vogelsangwald. Die ersten beiden Stationen beziehen sich auf ein allgemeines Aufwärmen. Danach wechseln einander Kraft-, Ausdauer-, Koordinations- und Dehnungsübungen in der richtigen Reihenfolge ab. Die 20 Übungen orientieren sich an den Grundsätzen der funktionellen Gymnastik. Großer Wert wird bei den einzelnen Übungen auf die gelenksschonende Ausführung der Übungen mittels vorhandener Trainingsgeräte gelegt.



Orientierungs-Fixbahnen

> Start: Joseph Haydn-Platz

Die Orientierungs-Fixbahnen sind eine Herausforderung für alle, die nicht entlang eines vorgegebenen Weges laufen oder wandern wollen.

Ziel ist es, einzelne Posten mit Hilfe von Karte und Kompass aufzufinden. Der Weg zwischen den Posten ist freigestellt und muss anhand der Karte gefunden werden. Die Karte ist eine detaillierte Spezialkarte. Markante Punkte – wie Wege, Hochsitze, Dickichte, Kahlschläge und dgl., die die Orientierung erleichtern, sind eingezeichnet. Der Orientierungsläufer

bestimmt vor dem Start seinen Standort (die Karte dem Gelände anpassen = einnorden) und hält unterwegs immer Kartenkontakt. Er weiß jederzeit seinen Standpunkt.



Nordic Walking Ökotrail Der Heilwasser-Lehrpfad

erstreckt sich über eine Länge von insgesamt ca. 5 km und verbindet verschiedene Quellen (Heilvorkommen) miteinander. Die Individualität und Unverwechselbarkeit durch geologische, mineralogische, topografische, atmosphärische und spirituelle Eigenheiten zeichnet diese Quellen besonders aus. Jede Quelle hat ihre eigene Geschichte,



die daraus sprudelnden Heilwässer ihre unterschiedlichen Zusammensetzungen und Heilanzeigen. Der Nordic Walking Ökotrail verweist auf ein Wesensmerkmal des Ur-Elementes Wasser - auf das Fließen und die ständige Veränderung.



Der Heilwasser-Lehrpfad ist ein Quellenweg, der Natur, Ökologie und Gesundheit miteinander verbindet. Auf dieser Wendestrecke finden Sie 9 Erlebnisstationen. An den jeweiligen Plätzen werden die Sehenswürdigkeiten kurz beschrieben und Nordic Walking Übungen vorgeschlagen. Casimir, der Quellgeist ist der Hüter aller Quellen im Tal. Er begleitet Sie auf dieser Quellenwanderung mit interessanten Sprüchen:

- | | |
|--------------------------|-------------------|
| 1 Karlsquelle | 6 Franzensquelle |
| 2 Säuerling Jormannsdorf | 7 Marienquelle |
| 3 Annabrunnen | 8 Wetschquelle |
| 4 Biotop | 9 Thermalquelle 1 |
| 5 Therme 72 | |

| | |
|---------------------|--|
| Gesamtlänge: | 5,4 km |
| Gehzeit: | 75 Minuten |
| Schwierigkeitsgrad: | einfach |
| Beschaffenheit: | größtenteils asphaltiert beschildeter Weg |

Gründe fürs Nordic Walking

- Gezieltes Herz-Kreislauftraining durch schnellere Schrittfolge
- Koordinationstraining durch gleichzeitigen Einsatz von Armen, Beinen und Stöcken
- Sanfte Kräftigung der Ganzkörpermuskulatur
- Entlastung der Gelenke und der Wirbelsäule
- Freude an gesunder Bewegung in freier Natur





Nordic Walking Instructor Ausbildung mit Master-Trainer Dr. Erwin Gollner

Ausbildung zum zertifizierten Nordic Walking Instructor. Ausbildungsleiter ist NWO Mastertrainer Dr. Erwin Gollner. Die zertifizierte Instructor-Ausbildung richtet sich an jene, die Nordic Walking Kurse anbieten möchten. Sie erfahren nicht nur die richtige Technikvermittlung, sondern auch wie Sie in Ihrer Umgebung Nordic Walking Gruppen aufbauen und leiten können. Dr. Erwin Gollner ist Master Trainer der ersten Stunde, Nordic Walking Pionier und Autor von zwei Nordic Walking Büchern. Wir empfehlen vor der Ausbildung bei einem NWO zertifizierten Instructor eine Praxiseinheit zu absolvieren.

Das Seminar beinhaltet:

- Vortrag „Das ist Nordic Walking“
- Nordic Walking Technischulung (Grund- u. Spezialtechniken)
- Grundlagen des herzfrequenzkontrollierten Trainings (Theorie)
- Herzfrequenzkontrolliertes Nordic Walking Training
- Ermittlung des persönlichen Nordic Walking Stils
- Fitnessstest mit individuellem Trainingsplan (2km-Walkingtest)
- Methodik und Trainingsprinzipien Nordic Walking
- Videoanalyse und Coaching
- Training auf den Bad Tatzmannsdorfer Spezialbahnen
- Ausrüstungsberatung inkl. Unterlagen
- Nordic Walking Gymnastik

- Gewichtsreduktion mit Nordic Walking
- Marketing und Organisation einer Nordic Walking Gruppe, Netzwerkaufbau
- Lehrauftritt Nordic Walking
- 1 Nordic Walking Buch von Dr. Erwin Gollner
- Seminarunterlagen
- Zertifizierung zum Nordic Walking Instructor
- Leihgebühr für Stöcke und Herzfrequenzmessgerät während der Ausbildung
- Aufnahme in den Nordic Walking Instructoren Pool der NWO
- NWO - Vortragsunterlagen für Nordic Walking Instructoren
- Ermäßigungsgutscheine der NWO-Poolpartner

Kosten: 2 Tage € 299,- pro Person

Teilnehmeranzahl: mindestens 6 Personen

Zeit: 1. Tag – 09:00 - 18:00 Uhr,
2. Tag – 09:00 - 14:00 Uhr (18 Unterrichtseinheiten)

Termine 2012:

17./18. März, 5./6. Mai, 1./2. September



Auskünfte: Lauf- & Walkingarena Bad Tatzmannsdorf, Tel. 03353/7015, E-Mail: info@nwo.at und NWO Büro, Tel. 0664/5017414

Anmeldung: Online-Anmeldung möglich! www.laufarena.at, www.nwo.at oder
NWO Büro, 7423 Neustift/Lafnitz 217/4, Tel. und Fax 03338/28587, E-Mail: info@nwo.at

SPEED HIKING Guide Ausbildung (neu und erstmalig in Österreich) mit Master-Trainer Dr. Erwin Gollner

Speed Hiking die neue dynamische und sportliche Wanderform erobert nun auch Österreich. Wir garantieren Ihnen eine qualifizierte Ausbildung zum zertifizierten Speed-Hiking Guide nach den Richtlinien der Speed Hiking Organisation (SHO). Ausbildungsleiter ist Master Trainer Dr. Erwin Gollner. Die zertifizierte Guide-Ausbildung richtet sich an jene, die Speed-Hiking Kurse oder Touren anbieten möchten. Sie erfahren nicht nur die richtige Technikvermittlung sondern auch wie Sie Speed-Hiking Gruppen aufbauen und leiten können.

Das Seminar beinhaltet:

- Vortrag „Speed-Hiking die sportliche Form des Wanderns“
- Speed-Hiking Technischulung (Geh- und Tritttechniken)
- Speed-Hiking Stocktechnik
- Speed Hiking Trainingsformen (Core-Training, Sypoba und Plyometrics)
- Grundlagen des herzfrequenzkontrollierten Trainings
- Testdiagnostik (2 Kilometer Walkingtest)
- Durchführung und Interpretation des Fitnessprofils
- Videoanalyse und Coaching
- Speed Hiking Ausrüstungs- und Materialkunde
- Speed-Hiking Tourenplanung und Verhalten in der Natur
- Lehrauftritt Speed-Hiking

- Seminarunterlagen und Speed-Hiking Buch von Dr. Gollner
- Leihgebühr für Stöcke und Herzfrequenzmessgeräte während der Ausbildung
- Zertifizierung zum Speed-Hiking Guide
- Aufnahme in den Speed-Hiking Guide Pool der SHO
- Ermäßigungsgutscheine der SHO-Poolpartner für Ausrüstung

Kurskosten: 2 Tage € 330,- pro Person

Zeit: 1. Tag: 9 bis 18 Uhr,
2. Tag: 9 bis 16 Uhr (20 Unterrichtseinheiten)

Termine 2012

2./3. Juni, 7./8. Juli

(die Speed Hiking-Einheiten werden im Wechselgebiet durchgeführt)

Info und Anmeldung

Telefon: 03338 / 28587 • Mobil: 0664 / 50 17 414

Fax: 03338 / 28587 • e-mail: info@speed-hiking.at
www.speed-hiking.at



Nordic Walking Seminar für Einsteiger mit speziell von Dr. Erwin Gollner ausgebildeten Instructoren

Seminarinhalte:

- Vortrag „Das ist Nordic Walking“
- Nordic Walking Grundtechnikschiulung
- Nordic Walking im Einsatz zur Gewichtsreduktion und Gelenksentlastung
- Nordic Walking Aufwärmprogramm
- Herzfrequenzkontrolliertes Training
- Nordic Walking Training auf den Bad Tatzmannsdorfer Spezialbahnen
- Stock- und Schuhberatung
- Nordic Walking Stöcke während Seminar beigestellt
- Stretching
- Seminarunterlage

Kosten für die Teilnehmer: € 40,00

bei Buchung in Partnerhotels der
Lauf- & Walkingarena € 36,00

Dauer des Seminars: 3 Stunden

Termine 2012: ab 2 Personen (max. 15 Personen)

Jeweils am Samstag Vormittag von 09.00 bis 12.00 Uhr:
10.03., 14.04., 12.05., 09.06., 14.07., 11.08., 08.09., 13.10.

In der Hotel Konditorei SIMON***, Jormannsdorfer Str. 15
www.hotelsimon.com



Anmeldung: Lauf- & Walkingarena, Tel. 03353/7015,
E-Mail: info@laufarena.at

„2 km-Walkingtest“ mit Dr. Erwin Gollner

- Ziel:** selbständige Durchführung des 2 km Walkingtests
Termin: 7. April 2012 und nach telefonischer Vereinbarung unter Tel. 03338/28587 oder 0664/5017414
Programm: Trainingswissenschaftliche Grundlagen des 2 km Walkingtests, Einsatzmöglichkeiten, Rahmenbedingungen, Organisation, Testdurchführung, Instruktion, Interpretation der Testergebnisse, Entwicklung von Trainingsplänen auf Basis des 2 km Walkingtests, Handhabung der Software
Kurskosten: € 229,00 (inklusive Software)

Reaktiv Walking & Running Instructor Ausbildung mit Master-Trainer Dr. Erwin Gollner



REAKTIVES WALKING & RUNNING löst eine ganz neue Begeisterung unter den Anhängern des Gesundheitssports aus. Egal ob Fitnesssportler, Läufer oder Walker, sie haben eine neue Sportart gefunden, die effektiv ihren ganzen Körper trainiert. Das Konzept basiert auf einem Handtrainingsgerät mit einer losen Granulatmasse im Inneren, das ursprünglich als Physiotherapiegerät entwickelt wurde.

Das Seminar beinhaltet:

- Vortrag „Das ist Reaktives Walking & Running“
- Wissenschaftliche Grundlagen „Reaktives Walking & Running“

- Technikschiulung (Walking & Running)
- Standübungen
- Gymnastikübungen
- Beginner-Methode
- Ausrüstungsberatung
- Marketing und Organisation einer reaktiven Walking & Running Gruppe
- Seminarunterlagen (Skript und CD)
- Vortragsunterlagen für „Reaktives Walking & Running“

Kosten: € 129,- pro Person

Zeit: 09:00 - 15:00 Uhr

Termin 2012: 7. April 2012 – weitere Termine nach Anfrage

Auskünfte: Lauf- & Walkingarena Bad Tatzmannsdorf, Tel. 03353/7015, E-Mail: info@nwo.at und NWO Büro, Tel. 0664/5017414

Anmeldung: Online-Anmeldung möglich! www.laufarena.at, www.nwo.at oder

NWO Büro, 7423 Neustift/Lafnitz 217/4, Tel. und Fax 03338/28587 oder 0664/5017414, E-Mail: info@nwo.at

IMS - Institut für Medizin und Sport



Das IMS bzw. das IMSB-Austria sind seit vielen Jahren mit der Lauf- & Walkingarena eng verbunden. Vorrangig werden in Bad Tatzmannsdorf Kurse und Seminare abgehalten, die sich mit den Themen „Gesundheit“, „Lebensqualität“ und vor allem „Laufen“ beschäftigen.

Prof. Hans Holdhaus und seine MitarbeiterInnen sind erfahrene Experten auf den Gebieten Gesundheitsvorsorge, Prävention, Aufbau- und Leistungstraining. Jahrelanges Know-How steht damit auch Ihnen zur Verfügung.



Prof. Holdhaus

Anmeldung & Auskünfte:

Prof. Hans Holdhaus
0664/3570419
holdhaus@imsb.at
IMS Austria (02236/22928-300)

Lauf-Instruktor Ausbildung > 2 x 3 Tage

unter der Leitung von Prof. Hans Holdhaus und dem Team des IMSB



Das IMS bzw. das IMSB-Austria bieten eine umfassende Ausbildung zum Lauf-Instruktor an. Mehr als 200 TeilnehmerInnen haben die Ausbildung bereits erfolgreich abgeschlossen. Die Ausbildung richtet sich vorrangig an all jene Personen, die im Rahmen von Vereinen, Freizeiteinrichtungen, Hotels, Gemeinden, etc. Laufinteressierte beraten und betreuen wollen, aber auch an jene, die ihr eigenes Training optimieren wollen. Geleitet wird die Ausbildung von Prof. Hans Holdhaus. Als Ausbilder stehen erfahrene Spitzentrainer sowie Topexperten aus den Bereichen Sportmedizin, Sportwissenschaft und Ernährung zur Verfügung. Die Ausbildung wird in zwei 3-tägigen Seminaren durchgeführt (Fr. 16.00 – So. 16.00) und schließt nach einer theoretischen und praktischen Prüfung mit dem Diplom „LAUF-INSTRUKTOR“ ab. Die Prüfung wird zu einem eigenen Termin abgehalten.

Inhalt:

- Grundlagen der Trainingslehre
- Trainingsmethodik in Theorie und Praxis
- Trainingsphysiologie, Sportmedizin
- Regeneration in Theorie und Praxis
- Leistungsdiagnostik (inkl. Lauf-Schwellentest)
- Trainingsplanung
- Trainingssteuerung, -optimierung
- Lauf-Technik (Theorie und Praxis) inkl. Videoanalyse
- Ernährung und Supplementierung für Läufer
- Kinder- und Jugendtraining
- Prävention und Erste Hilfe bei Laufverletzungen
- Anti-Doping Aufklärung und Information
- Training mit Risikogruppen

Gesamtstundenanzahl: 45 Stunden (30 Theorie, 15 Praxis)

Termine 2012:

SEMINAR I: 20. April – 22. April 2012 (Olympiazentrum Südstadt)
bzw. 14. Sept. – 16. Sept. 2012 (Bad Tatzmannsdorf)

SEMINAR II: 11. Mai – 13. Mai 2012 (Olympiazentrum Südstadt)
bzw. 12. Okt. – 14. Okt. 2012 (Bad Tatzmannsdorf)

Die Teilnahme am Seminar II ist erst nach Absolvierung des Seminars I möglich.

Prüfungstermine

werden im Rahmen des Seminars II mit den Teilnehmern vereinbart.

Die Seminare werden in Bad Tatzmannsdorf bzw. im Olympiazentrum Südstadt (Maria Enzersdorf) durchgeführt. Ab einer Gruppengröße von 8 Personen können auch individuelle Vereinbarungen (Ort, Termine) getroffen werden.

Kosten pro Seminar: € 385,- (inkl. Unterlagen)

Prüfungskosten: € 55,- (inkl. Diplom)

Bei gleichzeitiger Buchung von Seminar I und II wird ein Rabatt von 10% gewährt. Die Prüfungsgebühr wird erst bei der Prüfung eingehoben. In den Preisen ist die MWST bereits enthalten.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Maximalteilnehmerzahl: 15 Personen



Buchung & Information:
 Elisabeth-Allee 2, A-7431 Bad Tatzmannsdorf
 Tel: 03353/8200-7204, Fax: 03353/8200-7205
 info@thermen-undvitalhotel.at
 www.thermen-undvitalhotel.at

Sinnliche Harmonie zum Wohlfühlen

Thermen- & Vitalhotel Bad Tatzmannsdorf**Superior**

Urlaub ganz wie es Ihnen gefällt. Eine vitalisierende Kombination aus Entspannung und Bewegung, die erfrischt und verwöhnt. Genießen Sie erstklassigen Komfort in heimeligen Zimmern - mit viel Platz und Funktionalität. Widmen Sie sich aktiv Ihrer Gesundheit – mit GesundheitAktiv. Lassen Sie sich leiten und begleiten. Bei Kieser-Training-Selection, Bewegung, bei Entspannung und Ernährung. Oder lassen Sie sich mit pflegenden Beautygeheimnissen rundum verwöhnen. Ihren Körper regenerieren Sie zwischen den Aktivprogrammen im hoteleigenen „Reich der Sinne“. Eine einzigartige Thermen-, Sauna- und Sinneswelt auf 4000 m² wartet darauf, von Ihnen entdeckt zu werden. Fernab von überfüllten Badelandschaften. Tauchen Sie ein in wohlrig warmes Thermalwasser. Beleben Sie Ihren Körper mit Wärme die unter die Haut geht. Mit einer Vielfalt an Saunaerlebnissen. Lassen Sie sich zu einem Rendezvous mit all Ihren Sinnen verführen.

GesundheitAktiv – für mehr Ausdauer im Leben. Denn es ist ein beruhigendes Gefühl gut gerüstet zu sein. Weil der Alltag uns fordert. Und sein Tempo uns oft nicht Schritt halten lässt. Unsere ansprechenden Pakete unterstützen Ihren Weg zur mehr Wohlbefinden:

Massagen aus aller Welt

- 4 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet kalt & warm
- Mittagsschmankerl
- 4-gängiges Wahlmenü mit knackigen Salaten vom Buffet am Abend
- 1 GesundheitAktiv Cocktail
- 1 Shiatsu Massage (50 Min.)
- 1 Chinesische Massage (25 Min.)
- 1 Entspannungsmassage mit ätherischen Ölen (50 Min.)
- Benützung des 4000 m² großen, hoteleigenen „Reich der Sinne“
- Autoabstellplatz in der Garage

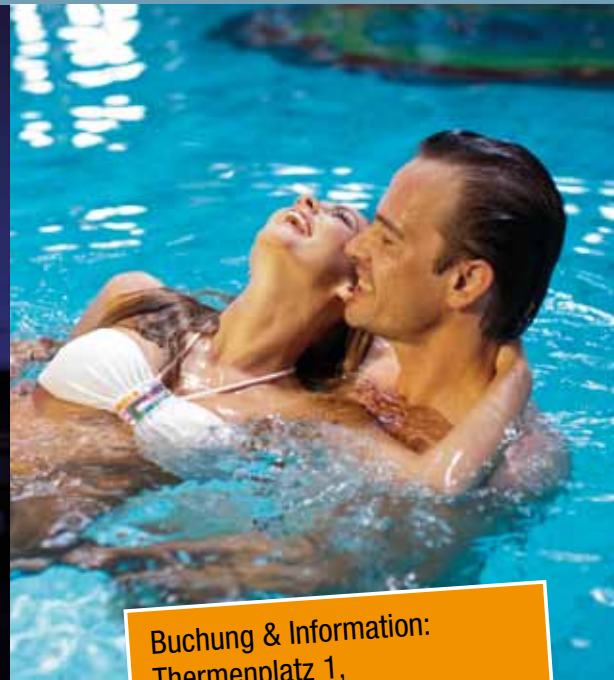
EZ € 635,00
 DZ pro Person € 594,00

Genussvoll abnehmen

- 4 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet kalt & warm
- Mittagsschmankerl
- 4-gängiges Wahlmenü mit knackigen Salaten vom Buffet am Abend
- 1 BIA-Messung der Körperzusammensetzung
- 1 Individuelle Ernährungsberatung
- Individuelle Menüplanerstellung für die Dauer des Aufenthaltes
- 1 Manuelle Lymphdrainage (25 Min.)
- Benützung des 4000 m² großen, hoteleigenen „Reich der Sinne“
- Autoabstellplatz in der Garage

EZ € 605,00
 DZ pro Person € 564,00

Freie Benützung des „Reich der Sinne“ mit: Thermal-Innenpools, Thermal-Außenpools, Whirlpools, großzügige Ruhebereiche und Liegewiesen, Dampfbad, Tepidarium, Finnische Sauna, Saunahof mit Tauchbecken, Biosauna, Blocksauna im Biotop, KlangReich, DuftReich, SehReich, FühlReich, GeschmacksReich.



Buchung & Information:
 Thermenplatz 1,
 7431 Bad Tatzmannsdorf
 Tel.: 03353/8990-0, Fax DW 25
 info@avita.at, www.avita.at
 Folgen Sie uns auf 


Ich für mich. Wir für uns. AVITA Hotel **** Superior

Ankommen. Geborgenheit spüren. Natur erleben. Lebensenergie auftanken.
 „Ich für mich. Wir für uns.“

Im AVITA Resort wird Ihnen ab sofort noch mehr FreiRAUM geboten. Eintauchen in reinstes Thermalwasser, Saunieren in der schönsten Saunalandschaft Österreichs (lt. Sauna und Freizeitführer) und den Körper mit einer Wellness- oder Beauty Behandlung rundum verwöhnen. Durch den direkten Zugang zur modernisierten AVITA Therme und zum Sauna Garten Eden können Sie die Großzügigkeit und Ruhe der gesamten Anlage in vollen Zügen genießen. Ein inspirierendes Licht-, Farb- & Sounddesign, mehr als 2000 m² Wasserflächen sowie 16 Wohlfühlsaunen bietet Ihnen Wellness in neuen Dimensionen. Die Highlights: Naturbadeteich mit integriertem Thermalbecken, mediterranes Medita Thermenrestaurant, ein Thermenkino, Ruhebuchten im In- und Outdoorbereich sowie das neue Fitness Center. Besonderes Augenmerk wird der Gesundheitsvorsorge und Fitness geschenkt. Beim täglichen Aktiv- und Wellnessprogramm – das nach neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen konzipiert wurde – sowie im neuen Fitness Center mit modernsten Geräten der Firma Technogym – kann jeder Gast die Probe aufs Exempel machen, wie es um die eigene Fitness steht. Die Erhaltung Ihrer Gesundheit sowie die Wiedererlangung Ihres Wohlbefindens ist uns ein großes Anliegen. Ein kompetentes Team bestehend aus Arzt, Ernährungsberaterin sowie ausgebildeten Wellnesstrainern unterstützt Sie dabei. Dieses vielfältige Angebot macht das AVITA zu einem Eldorado für körper- und gesundheitsbewusste Gäste. Die lukullischen Genüsse runden Ihr Aktiv- & Wohlfühlurlaub ab – ob mediterrane Köstlichkeiten oder pannonische Schmankerln – unser Küchenmeister Reinhard Geschray und sein Team verwöhnen Sie nach allen Regeln der Kochkunst. Tauchen Sie ein in die neue Welt des Wohlfühlens ... erleben Sie besondere Momente an einem besonderen Ort.

„Ein gesunder Geist steckt in einem gesunden Körper“ ... unter diesem Credo laden wir Sie ein, mehr Vitalität & Aktivität im Leben zu erlangen. Nehmen Sie sich Zeit, dem Alltag zu entfliehen und widmen Sie sich ganz Ihren Bedürfnissen. Entdecken Sie neue Wege, Ihren Lebensstil zu ändern. Steigern Sie Ihr Wohlbefinden und tauchen Sie ein in eine neue Welt des Wohlfühlens.


Richtiges Saunieren

- 3 Übernachtungen inkl. HP und aller „WWWohlfühlleistungen“ 
- Individuelles Saunaeinführungsgespräch mit unserem Saunameister
- Spezialaufguss nach Wahl in der Hotelsauna
- 2 Behandlungen in der Suhle
- 1 Glas frischgepresster Orangensaft
- Dr. Maruna Saunabuch für zuhause

€ 335,-/Person

AVITA Special:
 16 Wohlfühlsaunen
 & täglich geführte
 Spezialaufgüsse

Im Reich der Sinne

- 2 Übernachtungen inkl. HP und aller „WWWohlfühlleistungen“ 
- „Pantai Luar“-Teilkörpermassage (indonesische Fruchtstempelmassage)
- „Pantai Herbal“ –Gesichtspflege mit warmen Ölen und Essenzen
- Räucherstäbchen & Duftöl am Zimmer

€ 290,-/Person

ERLEBNIS-THEMENWEGE in der Lauf- & Walkingarena



Bernstein

> Planetenwanderweg

Entlang des Planetenwanderweges ist die Sonne mit ihren 9 Planeten im genauen Größen- und Entfernungsverhältnis im Maßstab 1:1,1 Milliarden dargestellt. Die aus Edelserpentin gedrehten Planeten sind jeweils mit der genauen Beschreibung des Planeten auf besonders großen Serpentin-Findlingen angebracht. Ausgangspunkt: Hauptplatz Bernstein. Länge: 5,5 km. 102 Höhenmeter.

> Mineralwasser-Wander- & Laufweg Rettenbach - Stuben

Dieser Weg führt ausgehend von der bestehenden Mineralwasserquelle in Rettenbach entlang des Stubnerbaches, an der Quelle bei der "Kainz-Mühle" vorbei bis zur Mineral-Wasserquelle beim Sportplatz in Stuben. Länge: ca. 2 km

www.radarena.at



Auf dieser Homepage finden Sie ausgehend von Bad Tatzmannsdorf ein weitläufiges Streckennetz. Die Strecken sind in drei Anforderungsstufen unterteilt und zu jedem Weg gibt es die Kartographie samt Höhenprofil und Wegbeschreibung gratis zum Herunterladen. Weiters sind alle Touren über GPS kostenlos zum Downloaden, ebenso auch die animierten GPS Touren, die Sie über ein Satellitenbild schon

von zu Hause aus virtuell abfahren können. Diese Informationen erleichtern die Urlaubsplanung und so findet jeder Radler seine persönliche und passende Radstrecke.

Pinkafeld

> „Weg der Harmonie“

Die Stadtgemeinde Pinkafeld hat einen Rundweg mit folgenden Zielen geschaffen: Erleben von Harmonie, Innehalten, Betrachten, „Zu-Sich-finden“, Empfinden und Wahrnehmen, „Sinn-volle“ Erfahrung in der Stadt und in der Landschaft zu machen.

Ausgangspunkt des ca. 7,5 km langen Weges ist die Mariensäule am Hauptplatz, wo sich auch eine Übersichtstafel mit Wegbeschreibung befindet.

Stadtschlaining

> Kraftpunkt Drumling

Durch die Schaffung dieser zentralen Attraktion erfahren Besucher Erholung und Entspannung in gestalteter Naturlandschaft rund um den Sauerbrunnen.

Das Thema ist: Wasser & Klang

Der Besucher soll sich mittels einiger Stationen mit dem Element Wasser und verschiedenen Klangwelten auseinandersetzen.

Bad Tatzmannsdorf

> Nordic Walking Ökotrail oder Heilwasser-Lehrpfad

siehe Seite 6



Rad sportveranstaltungen 2012

Details zu den Terminen finden Sie auf www.radarena.at

- | | |
|---------------------|---|
| 5. Aug: | 19. Friedens-Radmarathon in Stadtschlaining |
| 12.-17. Aug: | 27. Int. Radjugendtour |
| So. 12. | Prolog – Oberpullendorf |
| Mo 13. | 1. Etappe – D. Kaltenbrunn |
| Di 14. | 2. Etappe – Bad Blumau |
| Mi 15. | Präsentation der Teams und Tourabend der 27. Int. Radjugendtour 2012 am Joseph Haydn-Platz in Bad Tatzmannsdorf |
| Do 16. | 3. Etappe – Schwarza am Steinfeld |
| Fr 17. | 4. Etappe – Abschluss in Bad Tatzmannsdorf |



Edelserpentinergemeinde **Bernstein**

Die Marktgemeinde Bernstein liegt in einer der reizvollsten Landschaften des Burgenlandes am Fuße des Bernsteiner Gebirges in 619 m Seehöhe.

Berühmtheit erlangte Bernstein jedoch durch die einzige Fundstätte des Edelserpentin. Dieses edle, hell- bis dunkelgrüne Mineral wird zu kunstvollen Schmuck-, Zier- und Gebrauchsgegenständen verarbeitet. In Verkaufsausstellungen kann man die gediegenen Erzeugnisse (auch an Sonn- und Feiertagen) bewundern und erwerben, für Gruppen sind Führungen in einer Schleiferei möglich.

Eine einzigartige Sehenswürdigkeit ist das Bernsteiner Felsenmuseum. In unterirdischen Stollengängen und weiteren 300 m² Ausstellungsräumen findet der Besucher umfassende Informationen über die Gewinnung und Bearbeitung des Edel-

serpentin, sowie einen geschichtlichen Querschnitt über den Bergbau und die Kulturentwicklung des Ortes Bernstein und seiner Umgebung.

Markierte Wanderwege in waldreicher Landschaft, Planetenwanderweg, Kienbergweg zum Gipfelkreuz, der Heil- und Mineralwasserweg, Naturschwimmbad, Barfußparcours und alpanonia-Weitwanderweg zum Guglhupf, usw. bieten weitere Möglichkeiten zur Erholung und Entspannung. Gepflegte Gastlichkeit erwartet Sie in unseren Fremdenverkehrsbetrieben mit vorzüglicher pannonischer und internationaler Küche.

Informationen:

Tourismusverband: Tel. 03354/6543
Gemeindeamt: Tel. 03354/6502
www.bernstein.gv.at



TIPP:
Schneeschuhwanderungen
gegen Voranmeldung!
0664/488 67 89

- 01.05. Walk – Wanderung in Redlschlag, 09.00 Uhr, Gasthaus Zapfel
- 01.07. Guten Morgen Walk, 08.00 Uhr, Sportplatz Stuben
- 26.10. „Gemeinsam Gesund Bewegen Tag“, 09.00 Uhr, Hauptplatz
- 29.10. Vollmondwalk, 19.00 Uhr
- 23.12. Winterwaldwanderung, 14.00 Uhr, Hauptplatz

AM WOCHENMARKT HAT EINKAUFEN TRADITION

EINKAUFSERLEBNIS WIE IM URLAUB

Über 80 Verkaufsstände beleben seit mehr als 160 Jahren jeden Mittwoch die Innenstadt von Oberwart. Es ist als würde der Alltag für wenige Stunden Urlaub machen. Wie auf Märkten so üblich herrscht dichtes Gedränge. Die Marktfahrer bieten ihre Waren an, es wird gustomert, gefeilscht und gekauft. Für die Ortsansässigen ist der Wochenmarkt ein Pflichtprogramm.

Und für alle Touristen ein buntes Urlaubserlebnis.

now
Neuer Oberwarter Wochenmarkt

Jeden Mittwoch
von 7.00 Uhr bis 12.00 Uhr



Gefördert durch die EU-Gemeinschaftsinitiative LEADER +



alpannonia®-Wanderwochen 2012



Immer mehr Menschen entdecken das Wandern für sich als besonderes Gesundheitstraining. Sie treibt die Lust auf Bewegung in freier Natur verstärkt an die frische Luft. Ein einmaliges Lebenselixier weiß die Medizin – Balsam für die Seele sagen die begeisterten Wanderer.

Weitwandern am alpannonia®... einzigartige Naturlandschaften genießen & erleben - Energie und Kraft tanken

Der alpannonia®-Weitwanderweg ist ein Weg voller Abwechslung und Attraktionen der Natur. Ein Panoramaweg für Genusswanderer, welcher Grenzen überschreitet. In Kooperation der drei Bundesländer Niederösterreich, Steiermark und Burgenland mit dem Nachbarland Ungarn wurde ein bis zu 120 km langer, durchgehend beschilderter Höhenweg geschaffen – er führt von den Ostalpen vom Semmering bis in die ungarische Tiefebene nach Köszeg.

Bad Tatzmannsdorf inmitten der Naturarena Südburgenland bietet ideale Rahmenbedingungen für das Wechselspiel aus Anspannung und Entspannung.

Nach einer ausgiebigen Wanderung lockert die wohlthuende, mineralisierte Therme verspannte Muskeln, fördert die Regeneration und macht Spaß.

In vier Tagesetappen (ca. 20 km pro Tag) erwandern die Teilnehmer den alpannonia®-Wanderweg vom Feistritzsattel aus bis nach Ungarn oder in die Gegenrichtung. Per Bus werden Sie bequem von Bad Tatzmannsdorf aus zu Ihrem Startpunkt gebracht und später wieder abgeholt. Ausgebildete Wanderführerinnen leiten die kleine Gruppe.

Gehrichtung: vom Feistritzsattel nach Köszeg

Termine: So. 03.06. bis Sa. 09.06.2012

So. 07.10. bis Sa. 14.10.2012

Gehrichtung: von Köszeg zum Feistritzsattel

Termine: So. 06.05. bis Sa. 12.05.2012

So. 23.09. bis Sa. 29.09.2012

Programmablauf:

Sonntag: individuelle Anreise!

17.00 Uhr Treffpunkt im Freilichtmuseum:

Kennen lernen aller Teilnehmer, Vorstellung des alpannonia®-Weitwanderweges

Montag: 1. Etappe - vom Feistritzsattel bis Mönichkirchen

21 km - reine Gehzeit geplant: 6 Stunden

Dienstag: 2. Etappe - vom Berghotel Ocherbauer bis zum

„Guglhupf“ - Aussichtsplattform bei Redlschlag

21 km - reine Gehzeit geplant: 6 Stunden

Mittwoch: Relaxtag in Bad Tatzmannsdorf – individuelle Gestal-

tung: Gönnen Sie Ihrem Körper etwas Gutes! Nach der sportlichen Betätigung lockt als Ausgleich ein entspannender

und wohltuender Besuch in den Bad Tatzmannsdorfer Thermen!

Donnerstag: 3. Etappe - von Bernstein bis zur Passhöhe Geschriebenstein

22 km - reine Gehzeit geplant: 6 Stunden

Freitag: 4. Etappe - von der Passhöhe Geschriebenstein bis

Köszeg in Ungarn; 16 km - reine Gehzeit geplant: 6 Stunden

REISEPASS NICHT VERGESSEN!

Samstag: individuelle Heimreise bzw. Verlängerungsmöglichkeit

Leistungspaket für die alpannonia®-Wanderwochen und die Frühlings- und Herbstwanderwochen:

- 6 Übernachtungen bei einem Bad Tatzmannsdorfer Gastgeber
- Erwanderung des alpannonia®-Weitwanderweges bzw. die Region um Bad Tatzmannsdorf in einer Kleingruppe mit max. 15 Personen (Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen)
- Begleitung durch unsere Wanderführerinnen
- 4 Tageswanderungen
- 4x Lunchpaket
- Täglicher Busshuttle von Bad Tatzmannsdorf zum Startpunkt und Abholung vom Zielpunkt der Tagesetappe bzw. alle erforderlichen Bustransfers bei den Frühlings- und Herbstwanderwochen



Informationen & Buchung:
Gästeinformation
Joseph Haydn-Platz 3
7431 Bad Tatzmannsdorf
Tel: 03353/7015, Fax DW: 14
info@bad.tatzmannsdorf.at
www.bad.tatzmannsdorf.at

Frühlings- & Herbstwanderwochen Bad Tatzmannsdorf

Entdecken Sie bei den schönsten Wanderungen die Region rund um Bad Tatzmannsdorf und lernen Sie die zauberhafte Naturlandschaft des Südburgenlandes schätzen und lieben!

Termin Frühling: So. 15.04. bis Sa. 21.04.2012

Montag: 1. Wanderung - Frühling in den Lafnitzauen
Dienstag: 2. Wanderung – Vom „Guglhupf“, Aussichtsplattform bei Redlschlag nach Bad Tatzmannsdorf
Mittwoch: Relaxtag in Bad Tatzmannsdorf – individuelle Gestaltung: Gönnen Sie Ihrem Körper etwas Gutes! Nach der sportlichen Betätigung lockt als Ausgleich ein entspannender und wohltuender Besuch in den Bad Tatzmannsdorfer Thermen!
Donnerstag: 3. Wanderung – Auf den Spuren der Naturschätze von Bad Tatzmannsdorf
Freitag: 4. Wanderung – Vom Brunn zum Wein
 (Änderungen vorbehalten)

Termin Herbst: So. 30.09. bis Sa. 07.10.2012

Montag: 1. Wanderung – Au- Schluchtwanderung zum Dreiländereck
Dienstag: 2. Wanderung – Rund um den Geschriebenstein
Mittwoch: Relaxtag in Bad Tatzmannsdorf – individuelle Gestaltung: Gönnen Sie Ihrem Körper etwas Gutes! Nach der sportlichen Betätigung lockt als Ausgleich ein entspannender und wohltuender Besuch in den Bad Tatzmannsdorfer Thermen!
Donnerstag: 3. Wanderung – Bergbau
Freitag: 4. Wanderung – Grünes Juwel Edelserpentin
 (Änderungen vorbehalten)

siehe Leistungspaket auf Seite 14!

Informationen über **buchbare Hotel- und Pensionsarrangements** zu den **alpannonia®-Wanderwochen** und **Frühlings- und Herbstwanderwochen** in Bad Tatzmannsdorf erhalten Sie bei der Gästeinformation, auf www.bad.tatzmannsdorf.at und www.alpannonia.at!

Veranstaltungen 2012

| | | | |
|----------------------------|--|-------------------|-----------|
| 15. April 2012 | Opening - Nordic Walking/Anradeln | Bad Tatzmannsdorf | 14.00 Uhr |
| 01. Mai 2012 | Walk/Wanderung | Redlschlag | 09.00 Uhr |
| 01. Mai 2012 | Familienwandertag | Goberling | 09.30 Uhr |
| 05. Mai 2012 | Stadtlauf | Oberwart | 16.30 Uhr |
| 06. Mai 2012 | Vollmondwalk | Bad Tatzmannsdorf | 19.00 Uhr |
| 04. Juni 2012 | Vollmondwalk | Drumling | 19.00 Uhr |
| 01. Juli 2012 | Guten Morgen Walk | Stuben | 08.00 Uhr |
| 03. Juli 2012 | Vollmondwalk | Oberwart | 20.00 Uhr |
| 08. Juli 2012 | Guten Morgen Walk | Pinkafeld | 06.00 Uhr |
| 28. Juli 2012 | 2. Sommerwandertag | Goberling | |
| 02. August 2012 | Vollmondwalk | Oberschützen | 20.00 Uhr |
| 31. August 2012 | Vollmondwalk | Mariasdorf | 19.00 Uhr |
| 15. September 2012 | 3. Zonta Charity Walk | Bad Tatzmannsdorf | 14.00 Uhr |
| 30. September 2012 | Vollmondwalk | Pinkafeld | 19.00 Uhr |
| 26. Oktober 2012 | „Gemeinsam Gesund Bewegen Tag“ | Bernstein | 09.00 Uhr |
| 26. Oktober 2012 | Wandertag | Bad Tatzmannsdorf | 09.00 Uhr |
| 26. Oktober 2012 | Wandertag der Drumlinger-Walking-Chicks | Drumling | 09.30 Uhr |
| 26. Oktober 2012 | Familienwandertag | Goberling | 09.30 Uhr |
| 29. Oktober 2012 | Vollmondwalk | Bernstein | 19.00 Uhr |
| 23. Dezember 2012 | Winterwaldwanderung | Bernstein | 14.00 Uhr |
| 30. Dezember 2012 | Fackelwanderung | Altschlaining | 17.00 Uhr |
| 31. Dezember 2012 | Silvesterwanderung | Goberling | 12.00 Uhr |
| November und Dezember 2012 | Fackelwanderungen siehe Veranstaltungsprogramm bzw. www.programmkalender.at | Bad Tatzmannsdorf | |

LEKI



POLAR
LISTEN TO YOUR BODY

LOWA
Outdoor- & Skiboots



Die NWO (Nordic Walking Organisation) wurde im Juni 2003 gegründet. Sie versteht sich als Interessensvertretung für Nordic Walking und Nordic Walking Instruktoren.

NWO steht für Qualität im Bereich des Nordic Walking. Sie ist industrieunabhängig und bildet Instruktoren aus beziehungsweise ist eine Plattform für Weiterbildung und Forschung.

NWO Austria - Büro, 7423 Neustift/Lafnitz 217/4
 Tel. und Fax: 03338/28587, E-Mail: info@nwo.at, www.nwo.at

Lauf- & Walkingarena Partnerhotels Bad Tatzmannsdorf

Hier sind Läufer, Wanderer und Nordic Walker bestens aufgehoben

- 1 AVITA Hotel ****Superior**
Direkter Zugang zur AVITA Therme
inkl. dem Sauna Garten Eden
hoteleigener Sauna- und Ruhebereich
Tel: 03353/8990-0, www.avita.at
e-mail: info@avita.at
- 2 Thermen- & Vitalhotel ****Superior**
Eine neue Dimension des Wohlfühlens
im Gesundheitsressort Bad Tatzmannsdorf
Elisabeth-Allee 2, A-7431 Bad Tatzmannsdorf
Tel: 03353/8200-7204, Fax: 03353/8200-7205
www.thermen-undvitalhotel.at
e-mail: info@thermen-undvitalhotel.at
- 3 Kurpension Weiss *****
Komfortable Hotel-Pension, familiär geführt
Tel: 03353/8577, www.hotel-weiss.at
e-mail: office@hotel-weiss.at
- 4 Haus Michaela *****
Komfortzimmer und Ferienwohnungen
Nähe Kurmittelhaus
300m von der Therme entfernt, Garten-Liegewiese
Tel: 03353/8271, www.burgenlandurlaub.at
e-mail: info@burgenlandurlaub.at



Die Lauf- & Walkingarena für Newcomer und Fortgeschrittene: **Angebote für Läufer, Wanderer und Nordic Walker**



Bad Tatzmannsdorf: mehrmals pro Woche
Geführte Wanderungen in die Region
Treffpunkt: Gästeinformation
siehe monatliches Veranstaltungsprogramm bzw.
www.programmkalender.at

Bad Tatzmannsdorf: Jeden Montag von März bis November
März, Oktober und November: 15.00 Uhr
April bis September: 15.30 Uhr
Nordic Walkingtreff für Fortgeschrittene (ab 4 Personen)

Bad Tatzmannsdorf: Jeden Mittwoch und Freitag
April bis September: 15.30 Uhr, Oktober bis März: 15.00 Uhr
Nordic Walkingtreff für Anfänger (ab 4 Personen)

Bernstein: Jeden Montag, Mittwoch und Freitag
Nordic Walking entlang des Planetenweges - für alle, die Freude an einer gesunden Bewegung haben
Treffpunkt: Feuerwehrhaus Bernstein
1. November bis 29. Feber, 15.00 Uhr
März, April und Oktober, 16.00 Uhr
Mai bis September, 18.00 Uhr
Genauere Info: 0664/488 67 89 - Renate Habetler
edelserpentin@aon.at

Weitere Termine in den Partnergemeinden entnehmen Sie bitte unserer Homepage: www.laufarena.at

Lauf- & Walkingarena, Joseph Haydn-Platz 3, 7431 Bad Tatzmannsdorf,
Tel: 03353/7015, Fax DW 14, info@laufarena.at, www.laufarena.at

LAUF- & WALKING ARENA

Änderungen sind vorbehalten: Beachten Sie bitte das monatlich erscheinende „Freizeit & Kulturprogramm“

Satz- und Druckfehler, sowie organisatorische Änderungen vorbehalten. Informationsstand Jänner 2012.

Impressum: Für den Inhalt verantwortlich: Lauf- & Walkingarena. Titelseite: Kranich Grafik. Konzept & Gestaltung: seier.com. Druck: Schmidbauer.

Fotos: Andi Bruckner, Avita Resort, Kurbad AG, Lauf- & Walkingarena, Lammerhuber, Mittel- und Südburgenland Tourismus GmbH, Polar, Reiters Resort, Sitar, Verein Regionalmarketing, z.V.g.



Wachsen mit Europa

DIESES PROJEKT WIRD VOM EUROPÄISCHEN FONDS FÜR REGIONALE ENTWICKLUNG, VON BUND UND LAND BURGENLAND KOFINANZIERT.



südburgenland
Die Sonnenseite Österreichs.