

## DEHN- & LOCKERUNGSÜBUNGEN



Durch Dehnübungen werden deine Muskeln elastischer und du steigst deine Beweglichkeit. Am besten nach dem Sport dehnen. Nicht übertreiben, ein angenehmes „ziehen“ reicht, dehnen nur so lange es gut tut!

**WICHTIG:** Bei Muskelkater oder Verletzungen solltest du das Dehnen unterlassen!



### UNTERSCHENKEL/WADEN

**Ausgangsstellung:** Hüftbreiter Stand, Beine gestreckt, den Oberkörper in der Hüfte mit geradem Rücken nach vorne beugen, die Arme dürfen den Boden berühren.



**Ausführung:** Das Gewicht auf die Fersen verlagern und die Zehenspitzen leicht anheben, den Nacken entspannen.

**Variation:** In Schrittstellung beide Füße parallel nach vorne ausrichten, den Oberkörper nach vorne beugen und die Zehen des vorderen Fußes anziehen, den Rücken gerade halten, den Nacken entspannen und die Atmung vertiefen.



### OBERSCHENKEL hinten

**Ausgangsstellung:** Hüftbreiter Stand, Beine gestreckt, den Oberkörper in der Hüfte mit geradem Rücken nach vorne beugen.

**Ausführung:** Die Arme nach vorne strecken und das Gewicht auf die Fersen verlagern.

### SCHENKEL vorne

**Ausgangsstellung:** Hüftbreiter Stand, ein Bein am Rist fassen, die Knie auf einer Ebene geschlossen halten



**Ausführung:** Den Fuß zum Gesäß führen, die Hüfte auf einer Ebene halten und den Oberkörper leicht nach vorne kippen.



### OBERRARM

**Ausgangsstellung:** Geschlossener Stand, gerader Rücken, Kinn leicht angezogen, beide Arme gestreckt nach oben führen.

**Ausführung:** Die Finger verschränken und mit den Handflächen nach oben ziehen, bei leichter Rückbeuge verstärkt sich der Dehnreiz – den Bauch einziehen!



### HÜFTMUSKULATUR

**Ausgangsstellung:** Große Schrittstellung, beide Füße parallel nach vorne gerichtet, das vordere Bein beugen.

**Ausführung:** Den Oberkörper leicht nach vorne beugen, die Hüfte zieht in Richtung Boden, die Ferse anheben.

**Variation:** Große Grätschstellung, beide Füße parallel, ein Bein beugen, den Oberkörper gerade halten, mit den Armen am Oberschenkel abstützen und die Hüfte in Richtung Boden ziehen.

## Bewegungsarena MATTIGTAL

### BEWEGUNGSARENA by Runnersfun®

Runnersfun® ist der Erfinder moderner Lauf- und Walkingparks. Bereits im Jahr 2003 wurde die Idee geboren und erstmals in die Tat umgesetzt.

Im Rahmen der vorhandenen Möglichkeiten werden Rundkurse in unterschiedlicher Länge und Schwierigkeit ausgewählt, genau vermessen und mit den Runnersfun® Farbleitsystemen markiert. Streckenkarten, Panoramatafeln und Streckenprofile mit Untergründen stehen in gedruckter Form und auch im Internet zur Verfügung.

Ein Runnersfun® Lauf- und Walkingpark bietet sowohl für den entspannten Spaziergang als auch für die scharfe Trainingseinheit von Leistungssportlern die idealen Voraussetzungen. Runnersfun® Anlagen eignen sich auch hervorragend dafür, in einer oft unbekanntem Gegend stressfrei die schönsten Plätze zu erkunden, sowie Umgebung und Natur zu genießen.

Mittlerweile sind es hunderte von Anlagen und Millionen von Menschen, die sich mit Freude und Spaß auf den Strecken bewegen.

Weitere Informationen auch unter [www.runnersfun.com](http://www.runnersfun.com)

Wir freuen uns über dein feedback und eventuelle Anregungen.

Dein Runnersfun® Team

office@runnersfun.com facebook/runnersfun

### NATURGENUSS MIT VERANTWORTUNG

Die Lauf & Walking Strecken verlaufen teilweise durch sensible Gebiete.

**Runnersfun® und das Mattigtal bitten dich folgendes zu beachten:**

Nimm gerade auf diesen Strecken bei deinen Aktivitäten Rücksicht auf den Wald und die darin lebenden Tiere!

Man sollte in diesen Gebieten nicht in den frühen Morgenstunden bzw. in der Abenddämmerung unterwegs sein (Morgen- und Abendpirsch unserer Jäger). Dadurch helfen wir Verbissschäden zu vermeiden und geben unserem Wild die Möglichkeit, in seinem Lebensraum ungestört zur Äsung zu wechseln.

Wir appellieren an das Verantwortungsbewusstsein jedes Einzelnen und an die Achtung vor der Natur, der Fauna und der Flora. Dass Hunde im Wald an der Leine zu führen sind sollte ebenso selbstverständlich sein wie das Verwenden von Müllbehältern für Abfälle.



## MATTIGHOFEN

»in Bewegung erleben«



Die Stadt Mattighofen befindet sich im Herzen des Bezirk Braunau und gilt als das vitale Zentrum des Mattigtals. Die 6.000-Einwohner-Stadt liegt auf 444 Meter Seehöhe. Ihre Geschicke werden von Bürgermeister Friedrich Schwarzenhofer gelenkt.

Geprägt von renommierten Industriebetrieben wie KTM Sportmotorcycles oder KTM-Fahrrad wartet Mattighofen zudem mit einer überraschend vielfältigen Einkaufslandschaft und einer engagierten Gastronomie auf. Zu ihnen gehören auch die Mitglieder der Wirtkooperation „InnWirtler“, die sich zum Ziel gesetzt haben, die Innviertler Küchenkultur hochzuhalten und deren Zutaten vorwiegend von ausgesuchten Produzenten aus der Region stammen Mattighofen hat auch historisch einiges zu bieten. Mit dem „1.000 Schritte Weg“ liegt ein Führer zu den Sehenswürdigkeiten der Stadt als Broschüre und als multimediale App vor. Der 1.000-Schritte Weg führt unter anderem auch am Zinggießerhaus vorbei. Es ist Mattighofens ältestes im Originalzustand erhaltenes Haus. Nach Voranmeldung kann dort die historische Zinggießerei und das bürgerliche Turmzimmer besichtigt werden.



**In unmittelbarer Nähe zum quirligen Stadtgeschehen finden sich landschaftlich reizvolle Gebiete, deren Erkundung absolut lohnt:**

Läufer, Nordic Walker, Radfahrer oder Wanderer können im ruhigen, grünen Westen der Stadt nicht nur ihrem Bewegungsdrang fröhnen und die abwechslungsreiche Natur zwischen Wald, Wiesen und Aulandschaft genießen. In der Hofau finden die jüngsten Sportler einen großen Erlebnisplatz für die Pause zwischendurch. Außerdem informiert ein Naturlehrpfad mit zahlreichen Schautafeln über die Fauna und Flora in der Region. Die „Biebl Runde“ wiederum versteht sich als Einladung an Schulen, die eine oder andere Sportstunde in der freien Natur zu verbringen.

## MUNDERFING

»stellt sich vor«



Die am Rande des Kobernaußerwaldes gelegene Gemeinde Munderfing hat in den letzten Jahren auf vielen Ebenen Innovationskraft gezeigt. Im Bereich Energie, Beschäftigungsstrategien oder Bildung gibt es in Österreich wenige Gemeinden, die mit Munderfing Schritt halten können.

Ziel dieser gelebten Gemeindegkultur ist ein attraktiver Lebens- und Arbeitsraum zu sein, der die Bedürfnisse von Menschen unserer Zeit erfüllt.

Dazu zählen auch Kultur und Freizeitangebote. Kultur wird in der nur 35 km entfernten Stadt Salzburg ausreichend geboten, aber auch Munderfing selbst bietet sich als ein idealer Erholungsraum für die ganze Familie an. Dazu zählen die vielen gut beschilderten Wanderwege im großen Kobernaußerwald sowie Freizeitanlagen wie Tennisplätze, Sportplatz, Beachvolleyballplatz, gut ausgebaut Radwegenetz, sowie Möglichkeiten zum Fischen und Reiten.

Die weitem bekannte Gastronomie in Munderfing mit insgesamt sechs Gastwirten und der ältesten Schnapsbrennerei Österreichs laden zum Verweilen ein.



## SCHALCHEN

»Schalchen bewegt sich«



Eingebettet zwischen Siedelberg und Kobernaußerwald liegt im Mattigtal mit 41,08 km<sup>2</sup>, Schalchen als flächenmäßig drittgrößte Gemeinde im Bezirk. Die weitläufige Landschaft ist prädestiniert für sanften Tourismus und bietet dem Jogger, Läufer und Wanderer unbegrenzte Möglichkeiten ihrem Hobby in freier Natur zu fröhnen.

Sportliche Aushängeschilder wie Ski-Juniorenweltmeisterin Kerstin Reisenhofer, Goldmedaillengewinner bei der Junioren-Skisprung WM Andy Rauschmeier oder der 3-fache Judo-Senioren-WM Heinrich Erlinger holten sich einst bei ausgedehnten Waldläufen ihre Kondition in dieser wunderschönen Landschaft. Als Gesunde Gemeinde wurde u.a. auch der Bereich Nordic Walking stark forciert.

Kulturell ist das Kunstwerk von Thomas Schwanthaler „Enthauptung der heiligen Barbara“ in der Pfarrkirche, das Heimathaus mit rund 1.000 Exponaten sowie der Steinbildhauerweg mit zahlreichen, von internationalen Künstlern geschaffenen Skulpturen, hervorzuheben. Gastronomisch werden Gäste in zahlreichen Gasthäusern mit SchmankeIn aus der Innviertler Küche verwöhnt. Im Sommer laden schattenspendende Gastgärten zum gemüthlichen Verweilen ein. Schalchen verfügt auch über Nahversorger und der Parkkauf bietet mit seinem Branchenmix ein Einkaufserlebnis für jung und alt.

### NÄHERE INFORMATIONEN:

**Stadtgemeinde Mattighofen**, 5230 Mattighofen, Stadtplatz 1, Tel. +43 7742 225 50, [www.mattighofen.at](http://www.mattighofen.at)  
**Gemeindeamt Munderfing**, 5222 Munderfing, Dorfplatz 1, Tel. +43 7744 / 62 55 - 17, [www.munderfing.at](http://www.munderfing.at)  
**Gemeindeamt Schalchen**, 5231 Schalchen, Hauptstraße 3a, Tel. +43 7742 / 25 55, Fax: +43 7742 / 25 55 25, [gemeinde@schalchen.ooe.gv.at](mailto:gemeinde@schalchen.ooe.gv.at), [www.schalchen.at](http://www.schalchen.at)  
**Tourismusverband Mattighofen**, 5230 Mattighofen, Moosstraße 28, Tel. +43 7742 23 72, [tourismus@mattighofen.at](mailto:tourismus@mattighofen.at), [www.mattighofen-erleben.at](http://www.mattighofen-erleben.at)  
**TSV Mattighofen**, Roman Breckner, Tel. 0650/27 64 307, [www.tsvmattighofen.at](http://www.tsvmattighofen.at)  
 Sowie in den **Gasthäusern der Gemeinde**



„Sich bewegen“ ist Leben  
und Bewegung ist Lebensqualität

Runnersfun® Artikel 3

## START, STIL, TECHNIK

### WICHTIG

Laufen und Walken, immer ohne Zwang, um sich wohl zu fühlen. Die Geschwindigkeit den eigenen Bedürfnissen anpassen, gemütliche Einheiten sind ein hervorragendes Gesundheitstraining und bilden darüber hinaus eine perfekte Grundlage für höheres Tempo auf längeren Strecken.

### LAUFEN

Für Einsteiger ist es wichtig, locker und entspannt zu laufen. Anfangs empfiehlt sich der Wechsel von Gehen und Laufen. Grundsätzlich gilt: Kopf und Brustbein hoch, Schultern und Arme entspannen. Regelmäßig und tief atmen, dann ergibt sich der eigene Rhythmus ganz von selbst.

### NORDIC WALKING

Nordic Walking hat viele positive Auswirkungen. Es wird sowohl die Arm-, Rücken-, Bauch-, Seiten-, Hüft- und Beinmuskulatur gekräftigt, als auch die Belastbarkeit der Atmung und Kreislauforgane erheblich verbessert. Wenn du Nordic-Walker-Einsteiger bist, dann lass dir die richtige Technik von einem Trainer zeigen – es zahlt sich aus!

**GRUNDSATZ:**  
Kopf und Brustbein hoch, Schultern und Arme entspannen!

## ERNÄHRUNG & BEKLEIDUNG

Über den Tag verteilt sollte man zwei bis drei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen, am besten Tee, verdünnten Fruchtsaft, Mineralwasser oder das bei uns in so vielen Regionen hervorragende Trinkwasser.

Nach dem Sport sollte man den Flüssigkeitsverlust ausgleichen. Wenn am Speiseplan dann noch vermehrt Gemüse, Salat und Obst stehen, kombiniert mit regelmäßiger Bewegung, stellt sich in kürzester Zeit ein völlig neues Körpergefühl ein.

Die Schuhe sollten zum Stil passen, am besten zwei Paar, die man abwechselnd trägt. Beim Kauf sollte man sich von einem Spezialisten beraten lassen.

Mit funktioneller Sportbekleidung aus dem Fachhandel, den jeweiligen Wetterbedingungen angepasst, steht der Bewegung in unserer wunderschönen Natur und dem neuen Körperbewusstsein nichts mehr im Weg.

### STARTE AUCH DU!

**TIPP:**  
Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist nicht nur beim Sport wichtig!