



AKTIVES FREIZEITPROGRAMM

Informationen rund um unsere Angebote

Moorheilbad
HARBACH



INHALT

Voraussetzung für die Teilnahme am Freizeitprogramm ist die Freigabe durch den: die Arzt:Ärztin.

Freizeitbetreuer:innen

03 Unsere Freizeitbetreuer:innen

Bewegung & Gymnastik

- 04 Aktives Erwachen
- 05 Aqua Fit
- 06 Progressive Muskelentspannung
- 07 Lauf doch einfach los
- 08 Mobilisieren & Dehnen
- 09 Koordination & Kondition
- 10 Training mit dem eigenen Körpergewicht
- 11 Nordic Walking
- 12 Fit im Kopf durch Bewegung, Fit mit Silvia

Spaziergänge & Wanderungen

- 13 Spaziergang
- 14 Hausführung, Hausrunde rund um das Moorheilbad Harbach
- 15 Mit allen Sinnen den Wald genießen
- 16 Naturführung
- 17 Wanderung Nebelstein
- 18 Wanderung Mandelstein
- 19 Wanderung Erlwiesen/Moasslaweg/Sagbergrunde

Ernährung

- 20 Die Rolle der Ernährung im Hobbysport
- 21 Achtsam essen und genießen im Alltag
- 22 Fett – Was ist wichtig, was ist richtig?

Bitte beachten Sie, dass das Freizeitprogramm von der jeweiligen Jahreszeit abhängig ist. Nähere Informationen zu den Terminen entnehmen Sie bitte dem Veranstaltungskalender, jeweils vor den Speisesälen oder der Morgenpost.

Anmeldungen für das Freizeitprogramm sind jeweils ab Montag, jedoch nur für die aktuelle Woche, möglich.

UNSERE FREIZEITBETREUER:INNEN



Name: Reinhard Lettl

Im Betrieb seit: 2022

Ausbildungen: Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainer, Dipl. Präventions- und Rehabilitationstrainer, Wanderführer, Heilkräuter Coach, Lauftrainer



Name: Silvia Mayerhofer

Im Betrieb seit: 2019

Ausbildungen: Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin, Ausbildung zum Nordic Walking Instructor, Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin

BEWEGUNG & GYMNASTIK

Aktives Erwachen

Beschreibung	<p>Ein "bewusster" Start in den Morgen. Dies hilft uns aktiv den Tag zu beginnen und dabei unseren Körper zu aktivieren. Das "Aktive Erwachen" beinhaltet Übungen aus den Bereichen Atmung, Qi Gong und Beweglichkeit.</p> <p>Alle Übungen können im Stehen durchgeführt werden und können somit auch in den eigenen Alltag integriert werden.</p>
Treffpunkt	Eingang Haus Bergfeld
Dauer	25 Minuten
Anmeldung	Keine Anmeldung erforderlich.
Hinweis	begrenzte Anzahl an Teilnehmer:innen
Schwierigkeitsgrad	leicht
	Jeder kann die Intensität selbst steuern.
Bekleidung	bequeme Freizeitbekleidung (gute Beweglichkeit im Schulter- und Hüftbereich)
Weitere Infos	Findet bei jedem Wetter statt!



BEWEGUNG & GYMNASTIK

Aqua Fit

Beschreibung

Aqua Fitness eignet sich hervorragend zur gelenkschonenden Kräftigung der Muskulatur und ist ein optimales Herz-Kreislauf-Training.

Es werden Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer trainiert.

Dieses Ganzkörpertraining wird mit und ohne Geräte (z.B. Schwimmnudel) durchgeführt.

Ort

Schönwetter: Freibad

Schlechtwetter: Hallenbad

Dauer

25 Minuten

Anmeldung

Keine Anmeldung erforderlich.

Hinweis

begrenzte Anzahl an Teilnehmer:innen

Schwierigkeitsgrad & Voraussetzung

Aqua Fit zum Kennenlernen: leicht

Aqua Fit: mittel

Jeder muss schwimmen können und darf keine Angst vor dem Wasser haben.

Bekleidung

Badebekleidung

rutschfeste Badeschuhe



BEWEGUNG & GYMNASTIK

Progressive Muskelentspannung

Beschreibung Die abwechselnde An- und Entspannung der Muskulatur, sowie das Nachspüren und das Wahrnehmen des Unterschiedes, bilden das Grundprinzip der Progressiven Muskelentspannung. Beginnend mit den Armen werden die Muskeln in Kopf, Nacken, Schulter, Rücken, Bauch und Beinen angesprochen.

Ort Raum 11, Station Bildbaum

Dauer 1 Stunde

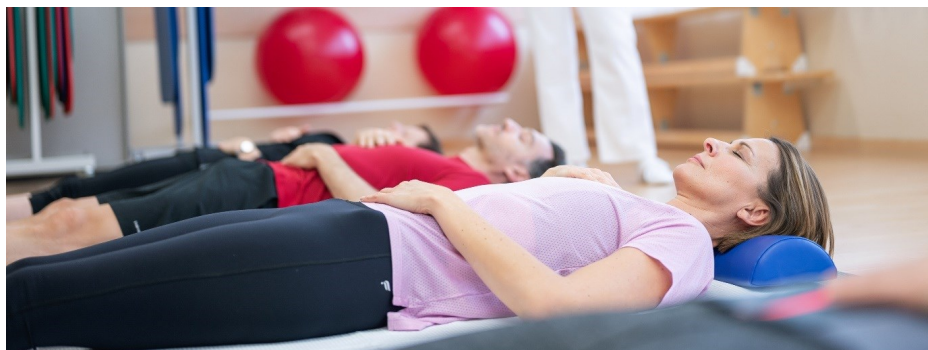
Anmeldung an der Rezeption

Hinweis begrenzte Anzahl an Teilnehmer:innen

Schwierigkeitsgrad leicht

Bekleidung bequeme Trainingsbekleidung

Weitere Infos Therapietuch mitnehmen



BEWEGUNG & GYMNASTIK

Lauf doch einfach los

Beschreibung

"Lauf doch einfach los!"... klingt banal, ist aber meist nur für Kleinkinder einfach. Durch das vermehrte Sitzen (Computer, Fernsehen, Auto, Büro,...) haben wir Erwachsenen die Leichtigkeit der Laufbewegung verlernt.

In diesem Training für Anfänger:innen können die Teilnehmer:innen wieder das Laufen "erlernen". Das Training wechselt zwischen laufen und gehen.

Zusätzlich erhalten Sie wichtige Tipps zur Lauftechnik und dem Training.

Ort

Xundwärts-Zentrum

Dauer

1,5 Stunden

Anmeldung

an der Rezeption

Hinweis

begrenzte Anzahl an Teilnehmer:innen

Schwierigkeitsgrad

leicht

Bekleidung

wetterfeste Trainingsbekleidung
Lauf- oder Sportschuhe

Weitere Infos

Wasser zum Trinken mitnehmen
Findet bei jedem Wetter statt!



BEWEGUNG & GYMNASTIK

Mobilisieren & Dehnen

Beschreibung	Verbessern Sie die Durchblutung der Muskulatur und die Beweglichkeit der Gelenke mittels mobilisierenden und dehnenden Übungen. Alle Übungen können auch in den eigenen Alltag integriert werden.
Ort	jahreszeitenabhängig im Xundwärts-Zentrum oder im Raum 20a, Haus Bergfeld
Dauer	25 Minuten
Anmeldung	an der Therapieverwaltung bis 11.55 Uhr
Hinweis	begrenzte Anzahl an Teilnehmer:innen
Schwierigkeitsgrad	leicht Jeder kann die Intensität selbst steuern.
Bekleidung	bequeme Trainingsbekleidung Sportschuhe
Weitere Infos	Wasser zum Trinken mitnehmen Regen-/Sonnenschutz Findet bei jedem Wetter statt!



BEWEGUNG & GYMNASTIK

Koordination & Kondition

Beschreibung Verbessern Sie mit koordinativen Übungsanleitungen die Feinmotorik und Stabilität der Tiefenmuskulatur. Ihre körperliche Leistungsfähigkeit wird mittels verschiedenen Intensitätsstufen der Übungen trainiert und gesteigert, damit Aktivitäten des Alltags wieder leichter bewältigt werden können.

Alle Übungen können auch in den eigenen Alltag integriert werden.

Ort jahreszeitenabhängig im Xundwärts-Zentrum oder im Raum 20a, Haus Bergfeld

Dauer 25 Minuten

Anmeldung an der Therapieverwaltung bis 11.55 Uhr

Hinweis begrenzte Anzahl an Teilnehmer:innen

Schwierigkeitsgrad mittel
Jeder kann die Intensität selbst steuern.

Bekleidung bequeme Trainingsbekleidung
Sportschuhe

Weitere Infos Wasser zum Trinken mitnehmen
Regen-/Sonnenschutz
Findet bei jedem Wetter statt!



BEWEGUNG & GYMNASTIK

Training mit dem eigenen Körpergewicht

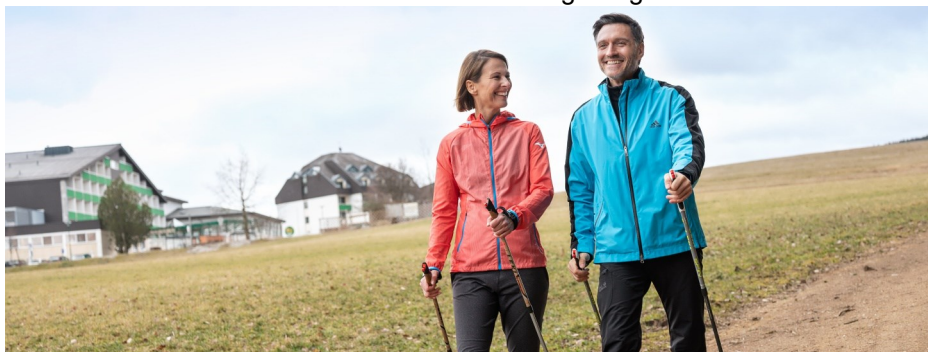
Beschreibung	<p>Beim „Training mit dem eigenen Körpergewicht“ wird nicht nur eine bestimmte Muskelgruppe trainiert, sondern der gesamte Körper. Es werden unterschiedliche Übungen im Kraftausdauerbereich durchgeführt, die einen positiven Einfluss auf die Kräftigung der Muskulatur bewirken.</p> <p>Alle Übungen können auch in den eigenen Alltag integriert werden.</p>
Ort	jahreszeitenabhängig im Xundwärts-Zentrum oder im Raum 20a, Haus Bergfeld
Dauer	25 Minuten
Anmeldung	an der Therapieverwaltung bis 11.55 Uhr
Hinweis	begrenzte Anzahl an Teilnehmer:innen
Schwierigkeitsgrad	leicht Jeder kann die Intensität selbst steuern.
Bekleidung	bequeme Trainingsbekleidung Sportschuhe
Weitere Infos	Wasser zum Trinken mitnehmen Regen-/Sonnenschutz Findet bei jedem Wetter statt!



BEWEGUNG & GYMNASTIK

Nordic Walking

Beschreibung	<p>Das Nordic Walking regt den Stoffwechsel an, kräftigt die Muskulatur sowie die Knochen und steigert das Wohlbefinden.</p> <p>Anfänger:innen: Einstellung der richtigen Stocklänge, Erlernen der korrekten Bewegungsabläufe, richtiger Stockeinsatz, Umsetzung des Gelernten im umliegenden Gelände in der Gruppe</p> <p>Fortgeschrittene: mobilisierende Übungen, ausgedehnte Nordic-Walking-Runde in der Gruppe</p>
Treffpunkt	Xundwärts-Zentrum
Dauer	jeweils 1 Stunde 15 Minuten
Anmeldung	an der Therapieverwaltung bis 11.55 Uhr
Hinweis	begrenzte Anzahl an Teilnehmer:innen
Schwierigkeitsgrad	Anfänger:innen: leicht Fortgeschrittene: mittel
Bekleidung	bequeme Trainingsbekleidung, festes Schuhwerk
Weitere Infos	Wasser zum Trinken mitnehmen Regen-/Sonnenschutz Nordic-Walking-Stöcke können beim Xundwärts-Zentrum ausgebaut werden.



BEWEGUNG & GYMNASTIK

Fit im Kopf durch Bewegung

Beschreibung	Durch Bewegungs- und Koordinationsübungen wird das Gedächtnis trainiert.
Ort	Raum 20a, Haus Bergfeld
Dauer	25 Minuten
Anmeldung	an der Therapieverwaltung bis 11.55 Uhr
Hinweis	begrenzte Anzahl an Teilnehmer:innen
Schwierigkeitsgrad	leicht Jeder kann die Intensität selbst steuern.
Bekleidung	bequeme Trainingsbekleidung Sportschuhe
Weitere Infos	Wasser zum Trinken mitnehmen

Fit mit Silvia

Beschreibung	Das Programm bietet eine Vielfalt aus Übungen für Ausdauer, Kraft, Koordination und Kondition.
Ort	Raum 20a, Haus Bergfeld
Dauer	25 Minuten
Anmeldung	an der Therapieverwaltung bis 11.55 Uhr
Teilnehmeranzahl	begrenzte Anzahl an Teilnehmer:innen
Schwierigkeitsgrad	leicht
Bekleidung	bequeme Trainingsbekleidung Sportschuhe
Weitere Infos	Wasser zum Trinken sowie ein Therapietuch mitnehmen

SPAZIERGÄNGE & WANDERUNGEN

Spaziergang

Beschreibung	Ein Spaziergang durch Wald und über Wiesen. Das Tempo wird bewusst langsam gewählt.
Treffpunkt	Rezeption, Haus Bildbaum
Dauer	1 Stunde
Anmeldung	an der Rezeption
Hinweis	begrenzte Anzahl an Teilnehmer:innen
Schwierigkeitsgrad	leicht
Bekleidung	wetterfeste Freizeitbekleidung festes Schuhwerk
Weitere Infos	Wasser zum Trinken mitnehmen Regen-/Sonnenschutz



SPAZIERGÄNGE & WANDERUNGEN

Hausführung

Beschreibung	Empfehlenswert für Patient:innen und Gäste, die vor Kurzem im Moorheilbad Harbach angekommen sind und das Haus näher kennenlernen möchten.
Treffpunkt	Rezeption, Haus Bildbaum
Dauer	1 Stunde
Anmeldung	Keine Anmeldung erforderlich.
Hinweis	begrenzte Anzahl an Teilnehmer:innen

Hausrunde rund um das Moorheilbad Harbach

Beschreibung	Ideal für Patient:innen und Gäste, die nach einer Operation oder bei Bewegungseinschränkungen wieder eine kurze Strecke zurücklegen möchten.
Treffpunkt	Rezeption, Haus Bildbaum
Dauer	45 Minuten
Anmeldung	an der Rezeption
Hinweis	begrenzte Anzahl an Teilnehmer:innen
Schwierigkeitsgrad	leicht Jeder in seinem Tempo, die Gruppe bleibt zusammen.
Bekleidung	bequeme Freizeitbekleidung, Straßenschuhe
Weitere Infos	Findet nur bei Schönwetter statt!



SPAZIERGÄNGE & WANDERUNGEN

Mit allen Sinnen den Wald genießen

Beschreibung	<p>Die Ruhe des Waldes mit allen Sinnen genießen. Achtsamkeit und eine bewusste Atmung spielen dabei eine große Rolle.</p> <p>Bei unserem Waldspaziergang werden wir die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen. Wir gehen bewusst langsam durch den Wald und nutzen dies um zur Ruhe zu kommen.</p>
Treffpunkt	Rezeption, Haus Bildbaum
Dauer	1,5 Stunden
Anmeldung	an der Rezeption
Hinweis	begrenzte Anzahl an Teilnehmer:innen
Schwierigkeitsgrad	leicht
Bekleidung	wetterfeste Freizeitbekleidung festes Schuhwerk
Weitere Infos	Wasser zum Trinken mitnehmen Regen-/Sonnenschutz Wenn vorhanden eine Sitzunterlage. (kann auch die Regenjacke sein)



SPAZIERGÄNGE & WANDERUNGEN

Naturführung

Beschreibung	<p>Erforschen Sie gemeinsam mit den Naturführerinnen:Naturführern die Besonderheiten der Waldviertler Landschaft und erfahren Sie Wissenswertes rund um die Kräuter und Pflanzenwelt.</p> <p>Zusätzlich erhalten Sie ein Handout mit dem erlernten Kräuterwissen für Zuhause.</p>
Treffpunkt	Rezeption, Haus Bildbaum
Dauer	1,5 Stunden
Anmeldung	Am Vortrag an der Rezeption
Hinweis	begrenzte Anzahl an Teilnehmer:innen
Schwierigkeitsgrad & Voraussetzung	leicht Nicht für Personen mit Krücken oder Rollator geeignet.
Bekleidung	bequeme Freizeitbekleidung festes Schuhwerk
Weitere Infos	Wasser zum Trinken mitnehmen Sonnenschutz Findet nur bei Schönwetter statt!



SPAZIERGÄNGE & WANDERUNGEN

Wanderung Nebelstein

Beschreibung	<p>Rund um das Moorheilbad Harbach erwarten Wanderbegeisterte beeindruckende Aussichtsplattformen und bestens markierte Rund- und Weitwanderwege. Mit der Gipfelinszenierung und der Schaffung eines neuen Wanderweges und einer Aussichtsplattform erstrahlt der Nebelstein in neuem Glanz. Der Rundwanderweg bietet eine abwechslungsreiche Strecke mit einzigartigem Ausblick.</p> <p>Weglänge: ca. 11 km Höhenanstieg: ca. 360 hm</p>
Treffpunkt	Rezeption, Haus Bildbaum
Dauer	4 Stunden
Anmeldung	an der Rezeption
Hinweis	begrenzte Anzahl an Teilnehmer:innen
Schwierigkeitsgrad	mittel
Bekleidung	wetterfeste Freizeitbekleidung festes Schuhwerk
Weitere Infos	Wasser zum Trinken mitnehmen Regen-/Sonnenschutz



SPAZIERGÄNGE & WANDERUNGEN

Wanderung Mandelstein

Beschreibung Erleben Sie am Mandelstein einen atemberaubenden Ausblick von der Aussichtsplattform. Der 874 m hohe Berg bietet einen weiten Ausblick nach Tschechien bzw. in das Gratzener Land. Der Weg zum Gipfel führt vorbei an einem Klanghäuschen und an einer Gedenkkapelle.

Weglänge: ca. 10 km Höhenanstieg: ca. 250 hm

Treffpunkt Rezeption, Haus Bildbaum

Dauer 3 Stunden

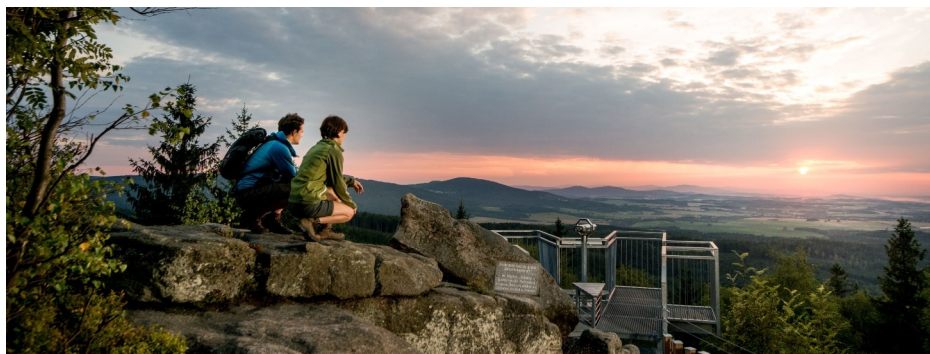
Anmeldung an der Rezeption

Hinweis begrenzte Anzahl an Teilnehmer:innen

Schwierigkeitsgrad mittel

Bekleidung wetterfeste Freizeitbekleidung
festes Schuhwerk

Weitere Infos Wasser zum Trinken mitnehmen
Regen-/Sonnenschutz



SPAZIERGÄNGE & WANDERUNGEN

Wanderung Erlwiesen/Moasslaweg/Sagbergrunde

Beschreibung

Erlwiesen:

Schöne, leicht zu gehende Strecke entlang des Wultschaubaches. Zurück führt der Weg über die Erlwiesen und Abschnitten des Themenweges "Mein Weg zum Glück". Weglänge: ca. 7 km

Moasslaweg:

Über den Waldlehrpfad geht es bis zur Waldpension Nebelstein. Über Maissen und dem Holzmühlteich geht es wieder retour. Weglänge: ca. 6 km

Sagbergrunde:

Eine Strecke mit längeren Anstiegen. Nach den Waldhäusern geht es durch den Wald über den Sagberg zur Waldpension Nebelstein. Über den Holzmühlteich geht es wieder retour. Weglänge: ca. 6 km

Treffpunkt

Rezeption, Haus Bildbaum

Dauer

2 Stunden

Anmeldung

an der Rezeption

Hinweis

begrenzte Anzahl an Teilnehmer:innen

Schwierigkeitsgrad

leicht

Bekleidung

wetterfeste Freizeitbekleidung
festes Schuhwerk

Weitere Infos

Wasser zum Trinken mitnehmen
Regen-/Sonnenschutz



ERNÄHRUNG

Die Rolle der Ernährung im Hobbysport

Beschreibung

Die geeignete Ernährung des:der Sportlers:Sportlerin im Hobbybereich stellt eine der Grundvoraussetzungen für sportlichen Erfolg dar.

Im Rahmen des Workshops werden gemeinsam theoretische Grundlagen auf Nährstoffebene erarbeitet. Mythen und Falschinformationen werden aus dem Weg geräumt. Weiters erwarten Sie Tipps für die praktische Umsetzung und die Verkostung eines selbst hergestellten Sportgetränks.

Treffpunkt

Seminarraum 2, Haus Hochwald

Dauer

50 Minuten

Anmeldung

an der Therapieverwaltung bis 11.55 Uhr

Teilnehmeranzahl

begrenzte Anzahl an Teilnehmer:innen

Bekleidung

Freizeitbekleidung



ERNÄHRUNG

Achtsam essen und genießen im Alltag

Beschreibung

Als intuitive Esser:innen geboren, verlieren wir diese Begabung mit der Zeit. Äußere Einflüsse wie Regeln, Kultur oder Emotionen beeinflussen das natürliche Hunger- und Sättigungsgefühl.

Dieser Workshop befasst sich nicht nur mit der Einschätzung von Hunger und Sättigung, sondern gibt auch Tipps gegen Heißhunger und für mehr Achtsamkeit beim Essen. Zusätzlich erwartet Sie eine Übung zum Genießen.

Ort

Seminarraum 2, Haus Hochwald

Dauer

50 Minuten

Anmeldung

an der Therapieverwaltung bis 11.55 Uhr

Teilnehmeranzahl

begrenzte Anzahl an Teilnehmer:innen

Bekleidung

Freizeitbekleidung



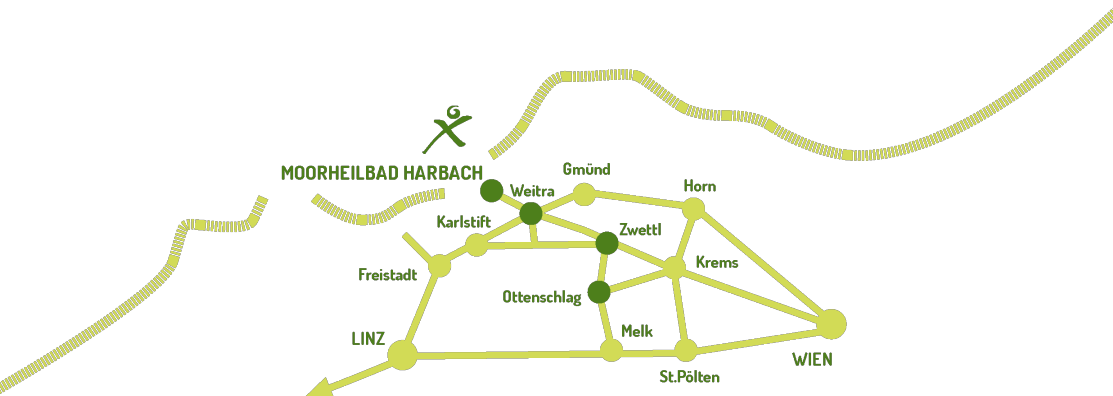
ERNÄHRUNG

Fett – Was ist wichtig, was ist richtig?

Beschreibung	<p>Nicht nur die Fettmenge, sondern auch die Fettqualität ist entscheidend!</p> <p>Unter diesem Motto werden im Rahmen des Workshops die unterschiedlichen Blutfette, deren Referenzwerte sowie Maßnahmen bei erhöhten Blutfettwerten besprochen. Weiters werden die unterschiedlichen Fettarten, der persönliche Fettbedarf sowie der Einsatz von bestimmten Ölen in der Küche aufgezeigt. Abschluss dieses Workshops bildet eine Verkostung von verschiedenen Ölen.</p>
Ort	Seminarraum 2, Haus Hochwald
Dauer	50 Minuten
Kostenbeitrag	€ 3,00
Anmeldung	an der Rezeption
Teilnehmeranzahl	begrenzte Anzahl an Teilnehmer:innen
Bekleidung	Freizeitbekleidung



[illegible]



3970 Moorbad Harbach · Tel.: +43 (0)2858/5255-0

E-Mail: info@moorheilbad-harbach.at · www.moorheilbad-harbach.at

Änderungen vorbehalten.

Medieninhaber und Herausgeber:

Moorheilbad Harbach Betrieb GmbH & Co KG, 3970 Moorbad Harbach

Fotonachweis: Moorheilbad Harbach Betrieb GmbH & Co KG, Xundheitswelt,
Waldviertel Tourismus, pixabay.com