Enzesfeld-Lindabrunn

Lebenswert.Liebenswert.

GESUNDES
ENZESFELD-LINDABRUNN

Tut gut!

Programm 2024/2025

»Mentales Gesundsein«
10 Impulse für Ihr Wohlbefinden

1. Sich selbst annehmen

Nur »mittelmäßige« Menschen sind immer in Bestform!

2. Darüber reden

Sprachlosigkeit ist der Beziehungskiller Nummer 1

3. Aktiv bleiben

Bewegung ist Voraussetzung für Entwicklung

4. Neues lernen

Ohne Risiko komme ich nicht leicht zu neuen Entdeckungen

5. Mit Freunden in Kontakt bleiben

Freunde sind mehr als ein Besucher

6. Kreatives Tun

In jedem steckt ein Künstler!

7. Sich beteiligen

Sehnsucht nach Geborgenheit in lebendigen Gemeinschaften

8. Um Hilfe fragen

Hilflosigkeit ist der geeignetste Ausgangspunkt für Entdeckungen

9. Sich entspannen

In der Ruhe liegt die Kraft

10. Sich nicht aufgeben

Die Krisen des Lebens meistern

IMPRESSUM

Medieninhaber und Verleger: Marktgemeinde Enzesfeld-Lindabrunn, Rathausplatz 1, 2551 Enzesfeld-Lindabrunn. **Für den Inhalt verantwortlich:** Bürgermeister Stefan Rabl, 02256/812 51. **Redaktion:** VB Gabriele Feichtinger, 02256/812 51 DW 78, bauamt@enzesfeld-lindabrunn.at. **Layout:** AL-Stv. Michael Osztovics, 02256/812 51 DW 72, veranstaltungen@enzesfeld-lindabrunn.at. **Fotos:** © bei dem jeweiligen Verfasser des Beitrages, bzw. © bei Pixabay. **Produktion und Herstellung:** druck.at Druck- und Handelsgesellschaft mbH, Aredstraße 7/EG/Top H01, 2544 Leobersdorf. Für Übermittlungs- und Satzfehler wird keine Haftung übernommen. Für den Inhalt der Anzeigen ist der Auftraggeber verantwortlich. Nachdruck (auch auszugsweise) nur mit Genehmigung des Medieninhabers. **Gender Erklärung:** Die Marktgemeinde Enzesfeld-Lindabrunn macht keine Unterschiede zwischen verschiedenen Geschlechtern. Gleiche Rechte und Pflichten sind uneingeschränkt gegeben. Lediglich zwecks Erhaltung der sprachlichen Qualität und aufgrund leichterer Lesbarkeit wird davon abgesehen, diverse Anreden und Bezeichnungen geschlechtsspezifisch zu formulieren. Die gewählte Form gilt daher gleichermaßen für alle Geschlechter.

Enzesfeld-Lindabrunn
Lebenswert.Liebenswert.

„Tut gut!" Gesunde Gemeinde Enzesfeld-Lindabrunn

Programm Herbst/Winter 2024/25

Im Jahr 1993 als „Gesundheitsforum NÖ" gegründet, hat die „Tut gut!"-Gesundheitsvorsorge nach 30 Jahren einen wichtigen Stellen- und Bekanntheitswert in Niederösterreich erlangt.

Mehr als drei Viertel aller Gemeinden in NÖ sind bereits dieser Initiative beigetreten. Es gibt bereits mehr als 300 Wander- und Schrittewege, eine große Anzahl an Gesunden Schulen, Bewegten Klassen und knapp 9.000 Teilnehmern bei „Vorsorge Aktiv".

Durch Erkenntnisse aus der Vergangenheit und Erfahrungsaustausch finden immer wieder neue Projekte und Aktionen ihren Weg in den Bereichen **Bewegung, Ernährung, Natur & Umwelt, Mentale Gesundheit und Vorsorge & Medizin**. Gesundheit ist eine unserer wichtigsten Ressourcen – sie zu erhalten, zu schützen und zu fördern stellt eine besondere Herausforderung dar. Mit Unterstützung der Initiative „Gesundes Niederösterreich: Tut gut!" – sowohl durch Beratung, Hilfe bei der Organisation und mit finanziellen Mitteln – wird versucht das Gesundheitsbewusstsein in der Bevölkerung zu verstärken. Denn ein gesunder Lebensstil führt auch zu mehr Lebensqualität.

Nähere Infos unter: www.noetutgut.at

Mit der vorliegenden Broschüre möchte die „Tut gut!"-Marktgemeinde Enzesfeld-Lindabrunn ihre Gemeindebürgerinnen und –bürgern gebündelt über Aktionen und Kurse informieren. Nutzen Sie das breite Angebot und tun Sie etwas für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit.

Starten Sie (neu) durch!

Informationen & Anmeldungen finden Sie auf den folgenden Seiten!

WELT-DEMENZ-TAG

Aktivität der „Tut gut!”-Gesunden Gemeinde Enzesfeld-Lindabrunn

Seit vielen Jahren finden am 21. September in aller Welt vielfältige Aktivitäten zum wichtigen Thema Demenz & Alzheimer statt.

Ziel ist es, die Öffentlichkeit auf die Situation von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen aufmerksam zu machen.

In NÖ leiden derzeit ca. 22.000 Menschen an Demenz, wobei die Tendenz stark steigend ist.

Die „Gesunde Gemeinde Enzesfeld-Lindabrunn“ stellt sich auch 2024 diesem wichtigen Thema mit einem

Vortrag zum Thema „praktische Übungen zur Demenz-Prävention“.

Auf Ihr kommen freut sich das Team der „Gesunden Gemeinde Enzesfeld-Lindabrunn“.

Vortragende: GRin Sigrid Killer
ausgebildete Demenz-Trainerin

Termin: Mittwoch, 23.10.2024 - 17.30 Uhr

Ort: Gasthaus Linsbichler, Schloßstraße 5

RÜCKENFIT

Bewegen wir unseren Rücken, um ...

... aufrecht durchs Leben zu gehen

... das Zusammenspiel der Muskeln zu fordern und fördern

... die gesamte Haltung zu schulen

... die Bandscheiben bestmöglich zu unterstützen

... Rückenschmerzen vorzubeugen

... unsere Gelenke zu zentrieren

... unsere Ausstrahlung positiv zu beeinflussen

... Koordination und Balance zu stärken

... die Freude an der Bewegung zu spüren

Leitung: Monika Jandl
Personal Trainerin (Hobik-Training), Lehrwartin Rudern, Übungsleiterin Bouldern, Übungsleiterin Fit-Erwachsene, Übungsleiterin Fit-Senioren (ASKÖ)

Kurs: jeden Donnerstag von 18.00 – 19.00 Uhr
von 05.09.2024 bis 30.01.2025
ausgenommen sind: schulfreie Tage

Kursort: Turnsaal Volksschule, Schulgasse 2

Kursbeitrag: 200 Euro für 19 Einheiten
Der Kursbeitrag ist am 1. Kurstag in bar zu entrichten (bitte genau mitbringen, kein Wechselgeld vorhanden) oder zu überweisen (IBAN: AT35 1912 0000 8671 2110).

Anmeldung: bis 30.08.2024 an
monika.jandl@gmx.net | Auskünfte unter 0664/266 54 74

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Trinkflasche

GANZKÖRPERTRAINING

Für ein MEHR an Fitness, Beweglichkeit und Koordination

Wir kümmern uns mit Elementen aus Yoga, Faszientraining und Pilates um

... Bauch-/Rückenmuskulatur

... Körperwahrnehmung

... Gleichgewicht

... Zwerchfell, Beckenboden

... Körperhaltung

... Stabilität

Leitung: Monika Jandl
Personal Trainerin (Hobik-Training), Lehrwartin Rudern, Übungsleiterin Bouldern, Übungsleiterin Fit-Erwachsene, Übungsleiterin Fit-Senioren (ASKÖ)

Kurs: jeden Donnerstag von 19.00 – 20.00 Uhr
von 05.09.2024 bis 30.01.2025
ausgenommen sind: schulfreie Tage

Kursort: Turnsaal Volksschule, Schulgasse 2

Kursbeitrag: 200 Euro für 19 Einheiten
Der Kursbeitrag ist am 1. Kurstag in bar zu entrichten (bitte genau mitbringen, kein Wechselgeld vorhanden) oder zu überweisen (IBAN: AT35 1912 0000 8671 2110).

Anmeldung: bis 30.08.2024
monika.jandl@gmx.net | Auskünfte unter 0664/266 54 74

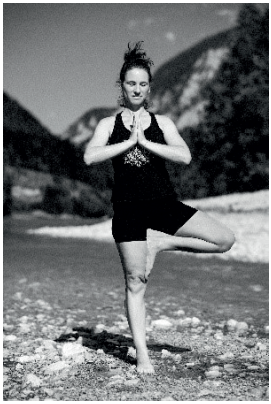
Mitzubringen: Matte, Handtuch, Trinkflasche

YOGA

Semesterkurs

Dieser Kurs richtet sich an alle Menschen, die gerne etwas für sich, für ihre Gesundheit, bzw. ihren Körper und ihren Geist tun möchten. In der wöchentlichen Yoga-Einheit kannst du dich für eine Stunde vom Alltag zurückziehen und deine Sinne ganz bewusst auf das Hier und Jetzt, auf die Übungspraxis lenken.

Unabhängig von Alter, Fitnesslevel oder Beweglichkeit werden wir unseren Körper fordern, aber nicht überfordern. Wir verbinden Atem und Bewegung, mobilisieren, dehnen und kräftigen unseren Körper mit sanften Asanas (Körperübungen). Während wir uns auf die Körperhaltung - auf das Wechselspiel von Spannung und Entspannung - konzentrieren, stärken wir gleichzeitig auch unsere mentale Ebene.



Wer regelmäßig Yoga praktiziert, profitiert auf allen Ebenen davon: auf körperlicher Ebene durch eine verbesserte Körperhaltung, mehr Beweglichkeit und Stabilität, mehr Energie und weniger Beschwerden. Auf geistiger Ebene werden Konzentrations- und Leistungsfähigkeit gesteigert, die Wahrnehmung wird klarer, Stress und Unruhe-Zustände nehmen ab. Kurzum: Yoga steigert dein Wohlbefinden und deine Lebensfreude!

Bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung!

Leitung: Patrizia Rosenkranz (dipl. Yoga-Lehrerin)

Kurs: jeden Freitag von 17.00 - 18.00 Uhr
von 06.09.2024 bis 31.01.2025
ausgenommen sind: schulfreie Tage

Kursort: Turnsaal Volksschule, Schulgasse 2

Kursbeitrag: 180 Euro für 18 Einheiten
Zehnerblock € 120,00 - Schnupperstunde gratis

Anmeldung: bis 30.08.2024
0650/233 46 33 | telefonisch/SMS/WhatsApp/Signal

GEMEINSAM
FAMILIEN STÄRKEN

FrüheHILFEN

Foto: © NZFH.at, Bruckmüller

Familienbegleitung

für werdende Eltern und Familien mit Kindern von 0 – 3 Jahren

Familienbegleitung hilft

Das Leben mit einem Kind bringt viel Freude, kann manchmal aber auch verunsichern und überfordern. Familienbegleitung hilft bei vielen Fragen, zum Beispiel, wenn

- in der Schwangerschaft unerwartete Veränderungen auftreten
- wenig Unterstützung vom Partner oder der Partnerin und im familiären Umfeld da ist
- das Kind mehr Aufmerksamkeit braucht, als Sie geben können
- das Geld nicht mehr reicht
- es einem Familienmitglied psychisch schlecht geht
- das tägliche Zusammenleben in der Familie schwierig ist

einfach melden:
www.fruehehilfen.at

Die richtige Hilfe finden

Familienbegleitung unterstützt Sie und Ihre Familie kostenlos dabei, die richtige Hilfe zu bekommen:

Von persönlicher Beratung über Begleitung bei Behördenwegen bis hin zu Anleitung und Unterstützung bei Pflege, Versorgung und Erziehung Ihres Kindes.

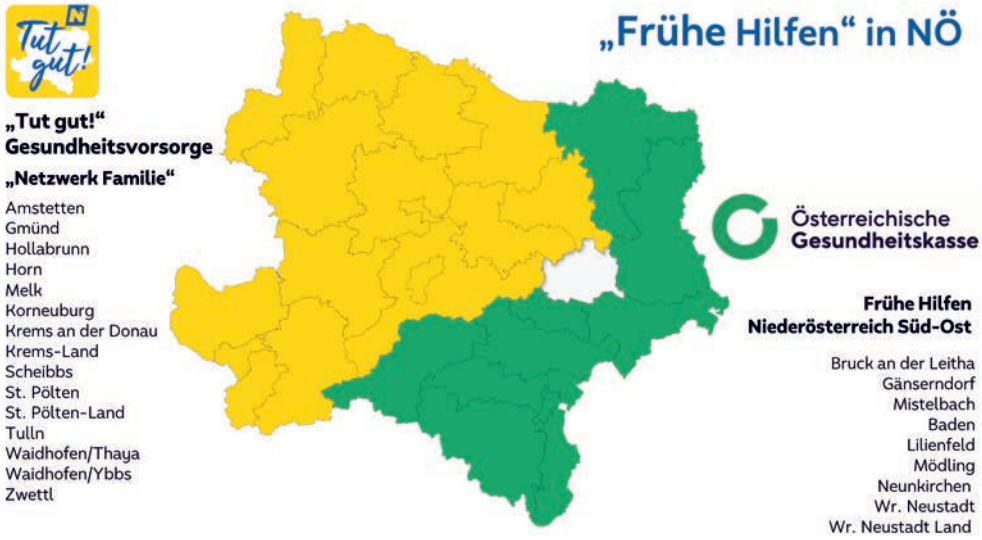
Impressum: Gesundheit Österreich GmbH (GÖG), Nationales Zentrum Frühe Hilfen, Stubenring 6, 1010 Wien

Gesundheit Österreich GmbH

VORSORGEMITTEL DER BUNDESGESUNDHEITSAGENTUR

Bundesministerium Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz

„FRÜHE HILFEN“ IN NÖ



MULLI-MULLI FÜR KINDER

Spaß, Spiele, Koordination für Kinder von 5-10 Jahren

Leitung: Wolfgang

Kurs: ab Dienstag, 24.09.2024, 16.30 - 17.20 Uhr

Kursort: Turnsaal Volksschule, Schulgasse 2

Kursbeitrag: 75 Euro pro Semester
2x Schnuppern gratis

Anmeldung: Wolfgang
0650/204 11 66 | zendo@gmx.at | www.sporthaie.at

FITNESSTRAINING

Gesundes Ganzkörpertraining für alle Fitnesslevels geeignet

Das Training besteht aus

... Warm up

... Cardio Elementen

... Bodyweight-Übungen auf stabilem und instabilem Untergrund

... Cool down/Stretch

Dabei lassen wir auch Elemente aus Pilates und Yoga einfließen.

DIE TRIATHLON HELDINNEN

SWIMM BIKE RUN

Leitung: Eva Wöhrer (Die Triathlon Heldinnen)

Kurs: jeden Freitag von 17.00 - 18.00 Uhr und jeden Mittwoch von 17.30 - 18.30 Uhr
ab 06.09.2024

Kursort: Alte Turnhalle, Schulgasse 9

Kursbeitrag: 8 Euro pro Einheit

Anmeldung: bis 30.08.2024
0664/264 06 31 | eva.wohrer@gmail.com

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Trinkflasche, Sportbekleidung, Hallenschuhe oder rutschfeste Socken

RÜCKEN FIT

Problemstellung

Sitzende berufliche Tätigkeit, einseitige Belastungen im Stehen oder in gebückter Haltung, Stress und eine schwache Rückenmuskulatur, sind häufige Ursachen schmerzhafter Muskelverspannungen im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich.

Ziel: Aktiv gesund

Vorbeugen ernsthafter Rückenbeschwerden. Entwickeln eines persönlichen „Rückenbewusstseins". Personen mit akuten Wirbelsäulenerkrankungen sind vom Kursangebot nicht angesprochen.

ASKÖ

Ein Angebot des Sportclub Aktiv gesund in Zusammenarbeit mit der Marktgemeinde Enzesfeld-Lindabrunn

Club Aktiv gesund
Fitness & Gesundheitsförderung

Inhalte

- Erlernen ausgleichender Übungen gegen den Problemkreis „Rückenschmerz" (mobilisieren, dehnen, kräftigen, entspannen).
- Erhaltung der Gelenksbeweglichkeit
- Mildes Herz-Kreislauftraining
- Hinweise, um Ursachen für Rückenprobleme zu erkennen und zu vermeiden
- Lernen der Grundregeln für ein persönliches Gesundheitstraining
- Hinweise für die Umsetzung erworbener Erfahrungen im Alltag

Leitung: Marie Luise Doppelreiter

Kurs: ab Mittwoch, 11.09.2024, 17.30 - 18.30 Uhr
14 EH à 60 Min. (schulfrei = kursfrei)

Kursort: Turnsaal Volksschule, Schulgasse 2

Kursbeitrag: 74 Euro pro Person

Anmeldung: Sportclub Aktiv gesund
0664/889 376 76 | office-cag@askoenoe.at
www.askoenoe.at | Anmeldelink: https://bit.ly/45KfLkN

Mitzubringen: Trainingsanzug, Handtuch, Decke od. leichte Matte, Turnschuhe (die keine schwarze Streifen verursachen), ev. Nackenrolle

KRAFT- UND KONDITIONSTRAINING

für Erwachsene und Jugendliche

Inhalte: Kurzweiliger Mix aus Ausdauer und Kraft. Es hilft dabei, die Muskelmasse und Kraft zu erhöhen, den Stoffwechsel anzukurbeln, die Körperzusammensetzung zu verbessern und die Knochengesundheit zu fördern. Funktionelle Kraftübungen in 3 Levels stärken alle Muskelgruppen mittels Eigengewicht, Therabändern oder leichten Gewichten. Zum Abschluss wird ausgiebig gedehnt.

Vorteile: Definierter Körper, Blutdrucksenkung und verbesserte Koordination. Im Gesundheitssport werden gezielt Inhalte aus Kraft- und Ausdauertraining eingesetzt, um die gesundheitlichen Vorteile beider Trainingsbereiche zu kombinieren. Nicht zuletzt beinhalten auch die Empfehlungen der WHO ein zweimal wöchtenliches Krafttraining. Der Nutzen von kombiniertem Kraft- und Ausdauertraining ist also unumstritten.

ASKÖ

Ein Angebot des Sportclub Aktiv gesund in Zusammenarbeit mit der Marktgemeinde Enzesfeld-Lindabrunn

Club Aktiv gesund
Fitness & Gesundheitsförderung

Leitung: Marie Luise Doppelreiter

Kurs: ab Mittwoch, 11.09.2024, 18.30 - 19.30 Uhr
14 EH à 60 Min. (schulfrei = kursfrei)

Kursort: Turnsaal Volksschule, Schulgasse 2

Kursbeitrag: 74 Euro pro Person

Anmeldung: Sportclub Aktiv gesund
0664/889 376 76 | office-cag@askoenoe.at
www.askoenoe.at > Fit & Gesund > Sportclub Aktiv gesund
Anmeldelink: https://bit.ly/45KfLkN

Mitzubringen: Trainingsanzug, Handtuch, Matte, Turnschuhe (die keine schwarze Streifen verursachen), ev. Nackenrolle

QI GONG-KURS

in Enzesfeld-Lindabrunn

Mitwirkende treffen sich

- ohne Vorkenntnisse
- für Menschen aller Altersstufen
- ein Einstieg ist jederzeit möglich

Qi Gong

Das Gleichgewicht (wieder) finden

- mit langsamen Körperbewegungen
- die unsere Gesundheit stärken
- Körper und Geist in Einklang bringen
- das seelische Gleichgewicht fördern

Leitung: Andrea Sumasgutner
Dipl. Qi Gong-Kursleiterin, Dipl. Shiatsu-Praktikerin,
Dipl. Mental-, Intuitions- und Bewusstseinstrainerin

Kurs: ab 01.10.2024 bis 25.03.2025, 17.00 - 18.00 Uhr
wöchentlich dienstags

Kursort: Alte Turnhalle, Schulgasse 9

Kursbeitrag: 12 Euro pro Einheit

Anmeldung: Andrea Sumasgutner
0676/730 20 31

Mitzubringen: lockere & bequeme Kleidung, Trainingshose, T-Shirt

TANDEM - MOBILE JUGENDARBEIT

Wir gehen aktiv auf die Jugendlichen in ihrem Lebensraum zu (Streetwork)!

JUGENDINITIATIVE TRIESTINGTAL
VEREIN ZUR FÖRDERUNG VON JUGEND_PROJEKT_SOZIALARBEIT
MOBILEJUGENDARBEIT TANDEM

Wir arbeiten daher weniger in den Räumen einer Institution, sondern begeben uns in das unmittelbare Lebensumfeld der Jugendlichen, in dem wir sie an ihren Treffpunkten wie Parks, öffentlichen Plätzen, Jugendtreffs, Lokalen usw. aufsuchen.

Das Angebotsspektrum reicht von gemeinwesenorientierter Jugendvertretung bis hin zur individuellen Einzelfallhilfe.

Im besonderen Maße gelten für uns die Prinzipien: „Ernstnehmen der Person“ und „dort ansetzen, wo die Jugendlichen stehen“. Das Ziel von Mobiler Jugendarbeit kann als Hilfestellung bei der Lebensbewältigung Jugendlicher bezeichnet werden und beinhaltet auch Unterstützung bei der Persönlichkeitsentwicklung. Wir erledigen diese Aufgaben nicht für die Jugendlichen, sondern begleiten und unterstützen sie ein Stück auf ihrem Entwicklungsweg und stehen als Ansprechpartner*innen zu den verschiedensten Fragen gerne zur Verfügung.

Wir bieten Information und Beratung bei prinzipiell allen jugendrelevanten Themen wie z.B.:

- Arbeitsplatz und Schule
- Drogen und Sucht
- Familie und Freunde
- Partnerschaft und Sexualität
- Polizei und Gericht
- und bei allem, was Jugendliche sonst noch so beschäftigt.

Selbstverständlich geschieht dies immer anonym, vertraulich und kostenlos. Jede Art von Kontakt und Inanspruchnahme unserer Hilfestellungen ist absolut freiwillig.

Anlaufstelle Enzesfeld-Lindabrunn im Glashaus (Hauptstraße 10)

Öffnungszeiten:	während der Schulzeit donnerstags von 17.00 - 19.00 Uhr in den Ferien auf Anfrage geöffnet
SAVE THE DATE:	**Donnerstag, 03.10.2024 Offizielle Eröffnung der Anlaufstelle**
Erreichbarkeit:	Dienstag bis Freitag 10.00 - 20.00 Uhr
Adresse:	Leobersdorfer Straße 42, 2560 Berndorf
Ansprechpersonen:	Michael Schaller (0676/345 47 56) Gabriel Korb-Weidenheim (0676/766 24 72)

Hast du Fragen? Möchtest du im Vertrauen über ein schwieriges Thema reden? Möchtest du mehr über unsere Aktionen und Angebote wissen? Ruf an, schreib uns oder folge uns!

Facebook und Instagram: @mobilejugendarbeittandem / Homepage: www.jugendinitiative.at

„Tut gut!“ lässt jetzt den inneren Schweinehund schrumpfen

„Tut gut!“-Markenbotschafterin Kati Bellowitsch: „Mit ‚Tut gut!' den inneren Schweinehund schrumpfen lassen und gesünder leben. Auf noetutgut.at/schweinehund ab jetzt seinen persönlichen Schweinehund ermitteln und attraktive Preise gewinnen.“

Knapp 42 Prozent der Niederösterreicher haben im Vorjahr im Zuge einer Online-Umfrage die Dominanz des inneren Schweinehundes als größten Störfaktor für einen gesunden Lebensstil genannt. Damit liegt die ungeliebte Tierkombination unangefochten vor „Ich kann Süßigkeiten nicht widerstehen“ und „Ich kämpfe mit meinem Gewicht“. Die „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge hat dies zum Anlass genommen und einen eigenen Schwerpunkt kreiert, bei dem Bewusstseinsbildung, Empowerment und die Stärkung der Selbstwirksamkeit im Fokus stehen.

„*Je kleiner der innere Schweinehund, desto mehr tut man für seinen persönlichen Lebensstil. Das führt langfristig zu einem Plus an Lebensqualität*“, betont die **Markenbotschafterin von „Tut gut!“, Kati Bellowitsch.**

Schweinehund-Test als innovatives, niederschwelliges Angebot

Das neue Tool ermittelt in Form von 12 Fragen, die je nach Ausprägung mit „stimme nicht zu“ bis „stimme zu“ beantwortet werden können, eine prozentuelle Gewichtung seiner persönlichen Schweinehunde. Ob man also eher einen Bewegungs-, Ernährungs- oder Mental-Schweinehund hat, hängt ganz vom ehrlichen Feedback an sich selbst ab.

Gewinnspiel, Webinare, Podcasts und mehr

Nach erfolgreicher Absolvierung des Schweinehund-Tests wartet ein Gewinnspiel auf die Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher. Zu gewinnen gibt es insgesamt je sechs Bewegungs-, Ernährungs- und Mentalpackages als Hauptpreise sowie eines von 1.111 Schweinehund-Packages als Trostpreis.
Das Gewinnspiel läuft von 3. April bis 30. September 2024.

Ergänzend zur Kampagne in Hörfunk, Print und Online-Medien ist die Website noetutgut.at/schweinehund die wichtigste Anlaufstelle für Informationen und Aktivitäten. Je ein Webinar im April, Mai und Juni runden das Schwerpunktthema ab.

SCHRITTEWEG TÄGLICH Gehen Klub 10.000 BEWEGEN

GESUNDES ENZESFELD-LINDABRUNN

Tut gut!

Gesundes Enzesfeld-Lindabrunn

ROUTE Enzesfeld

START: Platz der Menschenrechte, 2551 Enzesfeld-Lindabrunn

WEGFÜHRUNG:
Platz der Menschenrechte – Rathauspl. – Hauptstr. Richtung kl. Bahnübergang – Eicheng. – Tennisplatz – Bergauerng. – Kreisverkehr – Frauentalgasse – Kreuzg.– Pettingeng. – Pfarrer Peer-Prom. – Obere Weinbergg. – Frauentalkreuz – Garteng. – Schlossstr. – Platz der Menschenrechte

DAUER: ca. 1 Stunde

DISTANZ: 4,1 km/5.860 Schritte

HIGHLIGHTS:
- Kirche Enz / Erlebnisspielplatz
- Spitalskirche / Frauentalkreuz

ROUTE Lindabrunn

START: Brunnenplatz, 2551 Enzesfeld-Lindabrunn

WEGFÜHRUNG:
Brunnenplatz – Hernsteinerstr. Richtung Kinderg. – Waldstr. – Richtung Flurg. zum Holzpl. – Kreuzung bei der Winzerkapelle – Hohenluckeng. – Untere Weinbergg. – Obere Weinbergg. – Franz Wöhrer-G. – Feldweg in Richtung ehem. Gewerkschaftsheim (Abkürzung über Kirchensteig) – Eisnerstr. – Tennispl. – Steinbruchstr. – Steinkamperlweg – Lindeng. – Brunnenplatz

DAUER: ca. ¾ Stunde

DISTANZ: 3,3 km/4.710 Schritte

HIGHLIGHTS:
- Winzerkapelle / Kirche Lind
- Steinkamperlweg