

# Texingtal



# tut gut



## Wanderwege

Die Initiative »Gesünder leben in Niederösterreich – tut gut« unterstützt bewusst jene Verhaltensweisen, welche die individuelle Gesundheit erhalten und fördern. Sie stützt sich auf die vier Säulen:

**ernähren** **bewegen** **entspannen** **vorsorgen**

Schon mit kleinen Optimierungsschritten im Alltag schaffen Sie es, maßgeblich Ihr Wohlbefinden und auch Ihre Gesundheit zu fördern. Machen Sie Ihre Lebenserwartung auch zur Gesundheitserwartung und nutzen Sie das Angebot in Niederösterreich. Oft sind es nur kleine Änderungen Ihres gewohnten Alltags und Sie fühlen sich wesentlich besser und dynamischer. Benützen Sie öfter Stiegen anstatt eines Liftes, gehen Sie am Abend noch spazieren, essen Sie schon zum Frühstück einen Apfel oder genießen Sie einfach nur die wunderschöne Landschaft Niederösterreichs! Egal, was für Sie gerade passt, wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, Sie auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit zu unterstützen.

### Texingtal

Das Tor zum Alpenvorland – eingebettet in einen Talkessel – wird umrahmt von sanften, bewaldeten Hügeln. Besondere Fernsicht bietet der Bichlberg. Hier findet der Wanderer einen Ausblick nach Süden in die Voralpen, nach Norden ins Donautal und über das Waldviertel bis in die Tschechische Republik.

Am höchsten Punkt des Rundweges (886 m Seehöhe) erreichen Sie die Grüntalkogelhütte, die an Wochenenden (Sa ab 14 Uhr, Sonn- und Feiertag ganztägig von 1. Mai bis 26. Oktober) bewirtschaftet wird. Als weiterer Erlebnispunkt thront hier die Burg Plankenstein und wacht still über die Vielfalt der Natur: Obstbäume, Wiesen und Wälder, Bäche, Wildtiere und die Tiere der vielen Einzelgehöfte.

Die Burg Plankenstein, die Wallfahrtskirchen in St. Gotthard (mit dem heiligen Bründl), Plankenstein sowie das Dr. Engelbert-Dollfuß-Museum sind sehenswerte kulturelle Anziehungspunkte dieser Region.

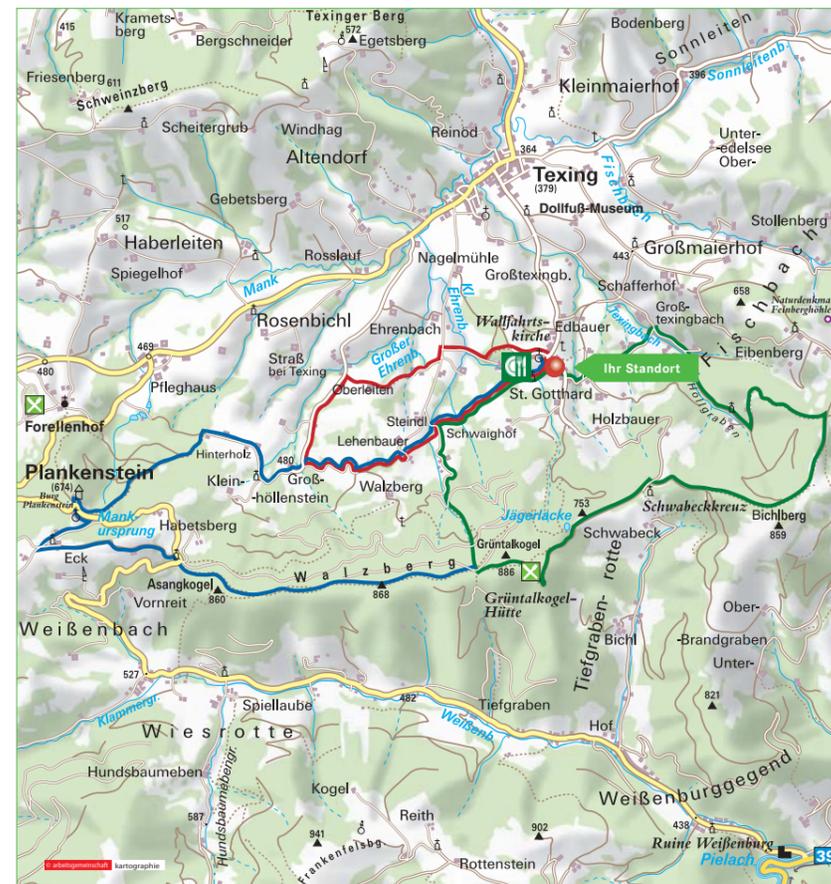
**Route 1:** GH Schrittweiser – Steindl – Lehenbauer – Oberleiten – GH Schrittweiser

**Route 2:** GH Schrittweiser – Höllgraben – Bichlberg – Schwabeckkreuz – Grüntalkogel – Bertsteig – Steindl – GH Schrittweiser

**Route 3:** GH Schrittweiser – Höllgraben – Bichlberg – Schwabeckkreuz – Grüntalkogel – Walzberg – Plankenstein – Hinterholz – Lehenbauer – Schwaighof – Steindl – GH Schrittweiser

*>>Hinterlasse nichts außer Deinen Fußspuren und nimm nichts mit außer Deinen Eindrücken...<<*

## Die tut gut-Wanderweg Route



**Route 1:** Strecke von 4,5 km, Gehzeit ca. 1 1/2 Stunden

**Route 2:** Strecke von 9 km, Gehzeit ca. 3 1/2 Stunden

**Route 3:** Strecke von 15 km, Gehzeit ca. 5 1/2 Stunden

Anmerkung: Gleichlaufende Routenabschnitte sind nur einfach beschildert.

**Impressum:** Medieninhaber und Herausgeber: Lebensqualität – Verein zur Förderung umweltbewusster Lebensführung, A-3109 St. Pölten; Redaktion: Gesünderlebenbüro, NÖ Werbung; Kartengrundlage: © arbeitsgemeinschaft kartographie; Layout: grafik;zuckerstätter; Fotos: Gemeinde Texingtal; Druck: Plakatix © 05/2006.



Wir essen mehrmals täglich – nicht immer bewusst, nicht immer mit Genuss, nicht immer gesund. Jede Mahlzeit bietet die Möglichkeit, etwas für die eigene Gesundheit zu tun, um damit die Lebensqualität nachhaltig zu verbessern. Deshalb finden Sie unter diesem Symbol innerhalb der Route einen Anbieter für verschiedene »tut gut«-Menüs.



Ein paar Minuten Bewegung täglich sind leicht in den Tagesablauf einzubauen und allemal gesünder als ein mehrstündiger Kraftakt. Bewegung soll vor allem Spaß machen, denn nur wer sein Bewegungstraining mit Freude macht, wird es auch dauerhaft betreiben.



Leben hat Rhythmus: Zum Einatmen gehört das Ausatmen, zur Leistung gehört die Erholung, zur Spannung gehört die Entspannung. Spannungsaufbau und -abbau finden in jeder Sekunde unseres Lebens statt.



Vorsorge verbindet den Blick in die Vergangenheit mit jenem in die Zukunft. Diese Zusammenschau eröffnet wichtige medizinische Erkenntnisse zu Ihrer persönlichen Gesundheit. Sie zeigt individuelle Potenziale und Stärken auf, kann aber auch auf Schwachstellen aufmerksam machen, bevor diese zu tragen kommen. Daher lohnt es sich doppelt, sich regelmäßig untersuchen zu lassen.

### Charakteristik

Wanderwege in der Texingtaler Hügellandschaft umgeben von kulturellen Attraktionen



GH Schrittweiser, Tel.: 02755/7216

Öffnungszeiten: Mittwoch bis Sonntag von 9 bis 19 Uhr, Montag und Dienstag Ruhetag

### Weitere Raststätten

Grüntalkogelhütte geöffnet von 1. Mai bis 26. Oktober, nur am Wochenende (Samstag ab 14 Uhr, Sonn- und Feiertag ganztags)

Forellenhof Erber-Ganaus, Tel.: 02755/7577 »Urlaub am Bauernhof«. Mit Spielplatz und Fischteich, täglich geöffnet.

### Information

Informationen zur Aktion »Gesünder leben in Niederösterreich – tut gut« erhalten Sie unter der Hotline 02742/22655 und auf der Internetseite [www.tutgut.at](http://www.tutgut.at).

Hotline: 02742/22655 | [www.tutgut.at](http://www.tutgut.at)

Eine Initiative von Landeshauptmann Dr. Erwin Pröll

