



Eggersdorfer E-Bike- und Trekkingbike-Kapellen-Tour

Hier kommen Radbegeisterte auf ihre Kosten. Der beschilderte Radwanderweg beginnt bei der Wehranlage an der Hauptstraße und endet bei der Pfarrkirche im Zentrum von Eggersdorf bei Graz. Die Tour führt an elf Kapellen, 14 Bildstöcken und 22 Wegkreuzen vorbei und lädt den Rad-Wanderer ein, innezuhalten und historische Kulturdenkmäler und Zeugen der Volksfrömmigkeit neu zu entdecken. Nach professionellen Sanierungen und mit Unterstützung des Bundesdenkmalamtes zeigen sich diese alten, oft kunstvoll gestalteten Kulturgüter wieder in neuem Glanz. Sie werden so vor dem Verfall bewahrt und für die Nachwelt erhalten. Der Radweg führt über eine Strecke von 44 km mit insgesamt 760 Höhenmetern und ist an mehreren Stationen mit gepflegten Rastplätzen ausgestattet. Teilstücke sind als Schotterwege ausgeführt.

Markierter Radwanderweg



Schwierigkeitsgrad:
Länge: 44 km (760 Höhenmeter)
Fahrzeit: ca. 4 Stunden
Ausgangspunkt: Wehranlage
Endpunkt: Pfarrkirche im Zentrum von Eggersdorf

- Radtour entlang von 11 Kapellen, 14 Bildstöcken und 22 Wegkreuzen
- Teilstrecken auf Schotterstraßen
- Picknickplätze entlang der Wegstrecke
- Benützung auf eigene Gefahr
- Öffentliche Parkplätze entlang der Hauptstraße (Ausgangspunkt) oder am Kirchplatz (Endpunkt)

Eggersdorfer E-Bike- und Trekkingbike-Kapellen-Tour



Tourenbeschreibung



Relive Abenteuer

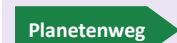


Faszination Universum – Eggersdorfer Planetenweg

Der Planetenweg ist eine 6 km lange Wanderroute, konzipiert als Rundweg. Ausgangs- und Endpunkt bildet das Sonnenmodell im Park an der Hauptstraße. Öffentliche Parkplätze findet man in unmittelbarer Nähe entlang der Hauptstraße.

Der Weg führt quer durch Eggersdorf entlang von elf Stationen (teilweise mit Rastmöglichkeiten) mit interessanten und detaillierten Beschreibungen von Erde, Merkur, Mars und Co. Schritt für Schritt lassen sich so die gewaltigen Entfernungen in unserer kosmischen Heimat erahnen. Unweit der einzelnen Stationen findet man Gaststätten und Direktvermarkter mit ihren Angeboten.

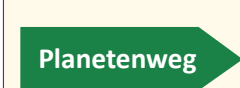
Markierter Rundwanderweg



Schwierigkeitsgrad:
Länge: 6 km
Wanderzeit: ca. 1,5 bis 2 Stunden
Ausgangs- und Endpunkt: Sonnenmodell im Park

- 11 Stationen (inkl. Sonnenmodell) mit Darstellung der Planeten unseres Sonnensystems im Maßstab 1:1 Mrd.
- Picknickplätze entlang der Wegstrecke
- Geführte Wanderungen möglich Infos im Gemeindeamt Eggersdorf
- Nicht barrierefrei
- Benützung auf eigene Gefahr
- Öffentliche Parkplätze entlang der Hauptstraße

Faszination Universum – Eggersdorfer Planetenweg



Tourenbeschreibung



Audioguide



Übersichtsplan Gesundheit + Erholung

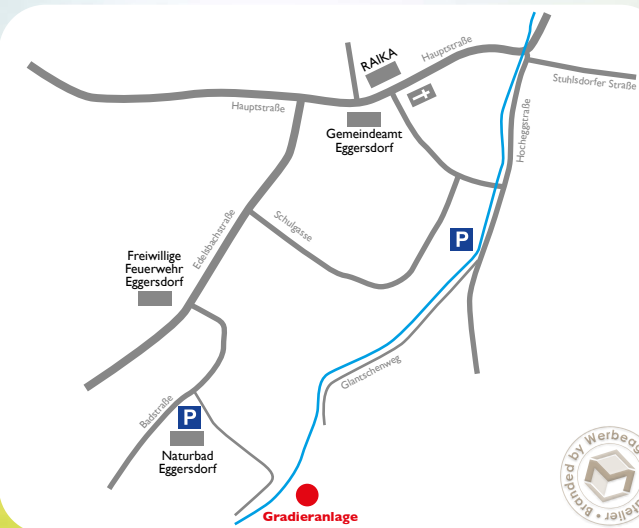


- 1 Gradieranlage mit Kneippbereich
- 2 Naturlaufbahn-Barfußweg
- 3 Boulderwand
- 4 Fitnessarena (Outdoorgeräte)
- 5 Bewegungsparcours
- 6 Naturbad



Marktgemeinde Eggersdorf bei Graz
 Kirchplatz 4 • 8063 Eggersdorf bei Graz
 Tel.: 03117/22 21
 E-Mail: gde@eggersdorf-graz.gv.at
 www.eggersdorf-graz.gv.at

Parkmöglichkeiten:
 Parkplatz Naturbad (200 m entfernt)
 oder Kirchplatz (450 m entfernt)



Fotos: Harry Schiffer, Marktgemeinde Eggersdorf

MARKTGEMEINDE EGGERSDORF BEI GRAZ

REGION GRAZ
 www.regiongraz.at

HÜGEL- & SCHÖCKLJAND

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

Bundesministerium Land- und Forstwirtschaft, Klima- und Umweltschutz, Regionen und Wasserwirtschaft

WIR leben Land
 Gemeinsame Agrarpolitik Österreich

Das Land Steiermark
 Regionen

Kofinanziert von der Europäischen Union

Gesunde Gemeinde
 gemeinsam gestalten

familienfreundliche gemeinde

naturbad eggersdorf



MARKTGEMEINDE EGGERSDORF BEI GRAZ



Gradieranlage gesundheit + erholung

Gradieranlage • **Kneipp**
 Naturlaufbahn-Barfußweg • Boulderwand
 Fitnessarena • Bewegungsparcours
 Naturbad • Erlebniswege



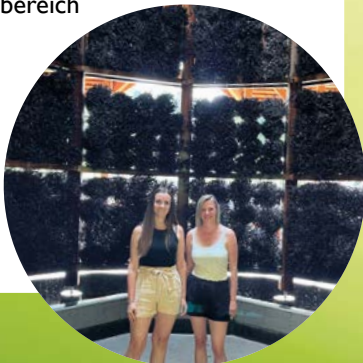
Gradieranlage Gesundheit + Erholung

Die Marktgemeinde Eggersdorf bei Graz – Träger des Gütesiegels „Gesunde Gemeinde“ – setzt mit den vielfältigen Sport- und Vitalangebot ein bewusstes Zeichen für Gesundheitsförderung und mehr Lebensqualität. Wer körperlich aktiv ist, lebt gesünder und bleibt vitaler. Mit den generationsübergreifenden Angeboten möchte die Gemeinde zu mehr Bewegung in freier Natur anregen.

Im Freizeitzentrum Eggersdorf gibt es ein breites und aufeinander abgestimmtes Freizeit- und Erholungsangebot, das ein authentisches Naturerlebnis ermöglicht. Bei den einzelnen Stationen wird gezielt auf die unterschiedlichen Themenschwerpunkte hingewiesen. Auch der Spaßfaktor ist hier garantiert!

Die 6 Stationen bzw. Bereiche beinhalten:

- 1 Gradieranlage mit Kneippbereich
- 2 Naturlaufbahn-Barfußweg
- 3 Boulderwand
- 4 Fitnessarena (Outdoorgeräte)
- 5 Bewegungsparcours
- 6 Naturbad



1 Gradieranlage mit Kneippbereich Komm zur Ruhe!

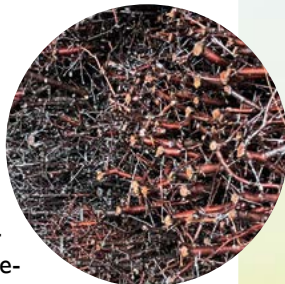
Es wurde eine Gradieranlage errichtet, die neuen Schwerpunkte im Bereich Gesundheit, Bewegung und Erlebnis setzt und in der Tourismusregion Graz einzigartig ist. Die gesamte Anlage ist angebunden an das Freizeitzentrum und befindet sich in naturbelassener Umgebung - ruhig gelegen an einem Bachlauf, umgeben von Grün. Dieses kosten- und barrierefrei zugängliche Erholungsangebot soll Aufenthaltsgästen, Tagestouristen und besonders auch den eigenen BewohnerInnen einen Raum bieten, inmitten frischer, salzhaltiger Luft zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken. Der Betrieb und die Erhaltung der Anlage wird durch die Marktgemeinde Eggersdorf als öffentlicher Projektträger sichergestellt.

Gradieranlage Wirkung und Nutzung

Eine Gradieranlage ist ein sogenanntes Freiluft-Inhalatorium. Der Begriff „gradieren“ bedeutet, den Salzgehalt einer Lösung zu erhöhen. Diese Methode stammt aus der traditionellen Salzgewinnung: In Salzbergwerken ließ man früher salzhaltiges Wasser über Reisig rieseln, um Salz herzustellen. Dieses bewährte Prinzip kommt auch heute noch zum Einsatz – in modernen Gradieranlagen wie dieser fließt Sole über ein Holzgerüst aus Schlehdorn. Dabei verdunstet das Wasser und feine Salzpartikel (Aerosole) reichern die umgebende Luft an. Diese salzhaltige Luft wirkt ähnlich wie Meeresluft: Sie reinigt und befeuchtet die Atemwege. Die inhalede Sohle wirkt entzündungshemmend, reizlindernd und schleimlösend. Besonders Personen mit Atemwegserkrankungen, Allergien oder Erschöpfungszuständen profitieren von der sanften Wirkung.

Anwendung:

1. Nehmen Sie sich Zeit.
2. Setzen Sie sich auf die Bänke oder spazieren sie langsam umher.
3. Atmen Sie tief und bewusst – ganz ohne Anstrengung.



Ergänzend wurde ein Kneippbereich für Wasseranwendungen für Arme und Beine geschaffen, mit einer daran angeschlossenen Trocknungszone.

Wertvolle Tipps für Kneippanwendungen:

- Kalte Kneippanwendungen immer nur mit warmem Körper durchführen.
- Kalte Wasseranwendungen dauern immer nur kurz – 30 Sekunden sind ausreichend.
- Nach der kleinen Kaltanwendung immer sofort für Wiedererwärmung durch Bewegung sorgen! Warmlaufen, Armkreisen, Bekleiden.
- Führen Sie die verschiedenen Kneippanwendungen nicht direkt nacheinander durch. Anwendungen brauchen Zeit, um im Organismus Reaktionen hervorzurufen. Eine kalte Wasseranwendung von nur 15 Sekunden regt den Körper bis zu 1,5 Stunden lang an.



2 Naturlaufbahn-Barfußweg Erspüre die Natur!

Ob Laufen, Walken oder Gehen – die 780 Meter lange Naturlaufbahn rund um das Freizeitzentrum fördert Herz, Kreislauf und Stoffwechsel auf natürliche Weise. Barfußlaufen bringt Entspannung. Aufgrund der unterschiedlichen Untergrundgestaltungen ermöglicht es eine natürliche Fußreflexzonenmassage. Ein „Spürbarmachen“ der Natur wirkt sich positiv auf das ganzheitliche Befinden aus. Die Besonderheit der Naturlaufbahn ist die Variation der Bodenbeschaffenheit mit Finnischer Laufbahn, Wiesen-, Wald- und Kiesboden und Granitwürfelpflaster. Dies garantiert ein gelenkschonendes Training und bietet aufgrund der Höhenunterschiede im Gelände eine abwechslungsreiche und gleichzeitig anspruchsvolle Laufstrecke.



3 Boulderwand Halte Balance!

Die Boulderwand bietet Klettermöglichkeiten in verschiedenen Schwierigkeitsgraden – ideal für sportlich Ambitionierte und Kinder gleichermaßen. Beim Bouldern werden nur wenige, aber anspruchsvolle Kletterzüge ausgeführt. Die Herausforderung liegt in der richtigen Technik, Kreativität und dem gezielten Krafteinsatz. Ganz ohne zusätzliche Hilfsmittel fördert Bouldern das Gleichgewicht, die Körperwahrnehmung sowie die Konzentration – ein effektives Training für Körper und Geist.

4 Fitnessarena (Outdoorgeräte) Zeige Stärke!

Die Outdoor-Fitnessgeräte bieten die Möglichkeit für ein effektives Krafttraining. Krafttraining gilt heutzutage als zentrale Trainingsform, um körperliches Wohlbefinden, die Konstitution, Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit nachhaltig zu verbessern.



5 Bewegungsparcours Bleib in Bewegung!

Bewegung ist Lebensqualität. Im 2021 errichteten Bewegungsparcours fordern acht verschiedene Gerätestationen dazu auf, Geschick und Gleichgewicht zu trainieren. Die Geräte sind für nahezu alle Altersgruppen und Fitnesslevels geeignet. Auch Bewegungstalente finden genügend Herausforderungen.



Das Beste daran: Viele Stationen können gemeinsam genutzt werden. Das macht noch mehr Spaß!

Also: Einfach ausprobieren – hier kommt Bewegung ins Spiel!

6 Naturbad Lass dich treiben!

Das Naturbad bietet ein 25-Meter-Becken sowie einen Sprungbereich mit Plattformen in 1,5 und 2 Meter Höhe. Ein Flachufer mit Kiesstrand führt in den Nichtschwimmerbereich (teilweise durch Sonnensegel geschützt), der als zusätzliche Attraktion mit einer Wasser-rutsche aufwarten kann. Die einzelnen Nutzbereiche sind durch großzügig angelegte Steganlagen voneinander getrennt. Auf den einladenden Liegeflächen mit natürlichen Schattenspendern befindet sich ein Sand- und Wasserspielplatz.

Zwei Beachvolleyballplätze bieten zusätzliche Bewegungsmöglichkeiten. Das Areal des Naturbades samt Schwimmbereich ist barrierefrei zu erreichen (Poolift). Besonderes Highlight: Das Wasser wird auf natürliche Art und Weise gereinigt und ist dadurch frei von jeglichen chemischen Zusätzen! Das Gesamtangebot wird mit einem Buffet- und Sanitärkomplex ergänzt.

