



BÄRENSTARKE WANDERARENA

DEHNEN & LOCKERN



Durch Dehnübungen werden Ihre Muskeln elastischer und Sie steigern Ihre 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 sollten Sie 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



OBERARM

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 BY GREEN SPORTS®

Green Sports® ist der Erfinder moderner Bewegungsarenen. Bereits im Jahr 2003 wurde die Idee des Lauf-, Wander- & Walkingparks geboren und erstmals in die Tat umgesetzt.

Im Rahmen der vorhandenen Möglichkeiten werden Strecken vermessen und mit den Farbleitsystemen markiert, Konzepte für Bewegung und Sport erstellt und umgesetzt und somit Sportangebote für alle Zielgruppen erstellt.

Eine Green Sports® Bewegungsarena bietet sowohl für die entspannte Nordic Walking-Runde, als auch für die anspruchsvolle Trainingseinheit von Leistungssportlern die idealen Voraussetzungen.

Green Sports® Anlagen eignen sich auch hervorragend dafür, in einer oft unbekannten 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 und Anlagen bewegen.

Wir freuen uns über Feedback und eventuelle Anregungen.

Das GREEN SPORTS® Team

office.austria@greensports.info
www.greensports.info



NATURGENUSS MIT VERANTWORTUNG

Die Wanderstrecken verlaufen teilweise durch sensible Gebiete.



Green Sports® und die Gemeinde Schöffern bitten Sie folgendes zu beachten:

Nehmen Sie bei Ihren Aktivitäten Rücksicht auf den Wald, die darin lebenden Tiere und auf etwaige Forstarbeiten!

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



DISCLAIMER: Trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr. Die Gemeinde Schöffern und GREEN SPORTS® übernehmen keinerlei Verantwortung bezüglich Wegbeschreibung, Weglängen und Höhenmeter. Es handelt sich um eine Auswahl an Wandertipps und hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Änderungen vorbehalten.

Medieninhaber/Herausgeber
Gemeinde Schöffern

Fotos
GREEN SPORTS®, unsplash, freepik, mesic,

Karthografie, Grafik
Kartengrundlage basemap.at

Aufbereitung und Konzeption
by GREEN SPORTS® Austria. Alle Angaben wurden mit großer Sorgfalt erhoben, erfolgen jedoch ohne Gewähr und erheben nicht den Anspruch auf Vollständigkeit.

Produktion
Print Alliance HAV Produktions GmbH, Druckhausstraße 1, A-2540 Bad Vöslau
Stand AUGUST 2022 + 1. Auflage

WANDERARENA SCHÄFFERN



ALLGEMEINE INFORMATIONEN ZUR GEMEINDE SCHÄFFERN

Bezirk: Hartberg-Fürstenfeld
Fläche (in km²): 32,34
Einwohner: 1.349

Land- und Forstwirtschaftliche Betriebe (Zahlen aus 2010)
Anzahl der Betriebe: 116
Fläche: 2.833 ha

Besonderheiten

- 5 Gasthäuser
- Nahversorger
- Eigener Autobahnanschluss
- Allgemeinmediziner
- Ortswärme
- Altersweiterter KIGA (1,5 Jahre bis VS)
- Volksschule
- Neuer Dorfplatz
- Vielfältige Vereinsstruktur



SCHÄFFERN - EINE LEBENSWERTE GEMEINDE FÜR ALLE GENERATIONEN

Schöffern ist eine lebenswerte Gemeinde für Jung- und Alt. Wir haben verschiedene Angebote für jede Wohnsituation und versuchen auch in Infrastruktur und Freizeitangeboten unseren Gemeindebürgern vieles bieten zu können. Eine Gemeinde, wo Zusammenhalt groß geschrieben und auch gelebt wird, ist eine lebenswerte Gemeinde. Eine neue Wohnhausanlage und Bauplätze bieten die Möglichkeit sich in Schöffern niederzulassen oder hier zu bleiben. Außerdem gibt es eine Gemeinde-App, die alle Bürger vernetzt und somit wichtige Informationen seitens Gemeinde, Betrieben oder Vereinen rasch und unkompliziert geteilt werden können.

Im September 2021 wurde der neue Dorfplatz als Herzstück mitten in der Gemeinde eröffnet. Dieser neu geschaffene Platz ist nicht nur ein gelungenes Projekt, sondern auch ein verbindendes Element für alle Gemeindebewohner als Ort der Begegnung – sei es nach der Messe, beim Abholen der Kinder vom Kindergarten, bei Veranstaltungen oder einfach nur beim Verweilen auf einem Bankerl in der Sonne.

Um auch Radfahrern in unserer Region ein besseres Angebot zu bieten, wird in Zusammenarbeit aller Wechsellandgemeinden schon seit längerer Zeit am Mountainbike - Konzept Wexl Trails gearbeitet. Schöffern wird hier zukünftig auch angebunden sein und somit für alle begeisterten Radfahrer interessante Strecken zu bieten haben. Aber auch für alle, die gerne Wandern, Walken oder mit der Familie schöne Plätze erkunden wollen, bietet Schöffern viele wunderbare Strecken, die genutzt werden können.

Schöffern überzeugt auch durch ein großartiges Angebot für Kinder und Jugendliche. Zum einen gibt es hervorragende Kinderbetreuung im Kindergarten und der Volksschule. Zum anderen bieten die ansässigen Vereine die Möglichkeit sich ehrenamtlich, sportlich, musikalisch oder kreativ zu engagieren. Im Sommer gibt es neben einem Sommerkindergarten auch ein Ferienspiel für Kinder, wo fast wöchentlich interessante Nachmittage angeboten werden.

All das macht Schöffern lebenswert.

GESCHICHTE

Mit Ausnahme des Gebietes um die Siedlung Spital, die den Johannitern in Fürstenfeld gehörte, gehörte das heutige Gemeindegebiet zum Stift Vorau, als es im Jahr 1163 gegründet wurde. Das Gebiet fiel aber schon 1170 an die Herren von Schildgraben, die den nordöstlichen Teil der Steiermark erschlossen und die Burg Bärnegg bei Elsenau errichteten. Sie verloren aber die Burg und das umliegende Land aufgrund ihrer Beteiligung an der Adelsverschwörung gegen Friedrich III. und konnten es erst Mitte des 16. Jahrhunderts zurückerobern. Die heutigen Katastralgemeinden Elsenau und Götzendorf werden erstmals im Jahr 1316 als Puschenaw und Göczingsdorf urkundlich erwähnt. Die übrigen Ortschaften inklusive Schöffern wurden erstmals im Jahr 1521 erwähnt.

Aufgrund der Lage der Gemeinde im Grenzgebiet zu Ungarn hatten die Dörfer nicht nur unter der Rückeroberung durch Friedrich III., sondern auch unter den Angriffen der Türken im Jahr 1532 sowie der Kuruzen im Jahr 1706 zu leiden. Danach hat sich die Situation im Gemeindegebiet mit Ausnahme der beiden Weltkriege beruhigt. Am 1. Jänner 1968 wurde die Gemeinde Sparberegg, bestehend aus den Katastralgemeinden Sparberegg und Götzendorf mit der Gemeinde Schöffern vereinigt. Am 1. Jänner 1969 kam die Katastralgemeinde Sparberegg von Schöffern zu Pinggau.

DAS STEIRISCHE WECHSELLAND

In dieser Region lassen Tradition, beschauliche Geborgenheit, Gastfreundschaft und die verführerische Landschaft Ferienräume wahr werden. Einfach nur durch die Wiesen und Wälder spazieren, die frische Luft und die Stille dieser einzigartigen Gegend genießen – mehr braucht man hier nicht. Oder man untermalt das Ganze mit einer Brise Kultur, Brauchtum, Gastlichkeit und Freizeitspaß. Diese walddreiche Hügellandschaft bietet einer prachtvollen Fauna und Flora eine naturbelassene Heimat. Mit sanfter Mobilität können Gäste im Wechselland gut beschiedene Rad-, Reit-, Lehr- und Wanderwege und viele andere Sport- und Freizeitaktivitäten ausüben. Die richtige Therapie für Stadterneutiker und für Menschen, die das Leben zu genießen wissen. Wer nicht mehr weiß, wie sich Stille überhaupt anhört, wird sie auf einem Streifzug durchs Wechselland wiederfinden. Das herrliche Wander-, Rad- und Reitgebiet im östlichen Winkel der Steiermark bezaubert mit kleinen und großen Highlights und sorgt für unvergessliche Ferienerlebnisse. Jeder der vier Orte in der Region hat Besonderes für seine Gäste zu bieten. Aber was alle gemeinsam zu bieten haben, ist diese unverwechselbare Landschaft und die überaus lebenswerte Gastfreundschaft.

WIRTSCHAFT

Schöffern hat ganz viel Lebensqualität – nicht nur, weil wir hier auf einem wunderschönen Fleckchen Erde leben dürfen, sondern weil Schöffern ein lebendiger Ort ist. Das zeigt sich am regen Vereins-, Pfarr- und Gemeindeleben genauso wie an der Tatsache, dass die Bevölkerungszahl schon seit vielen Jahren wächst und sich die Jungen mit ihren Familien wieder in Schöffern ansiedeln. Aber: Ein ganz wesentlicher Faktor für eine lebendige Gemeinde ist unsere funktionierende heimische Wirtschaft! Allen voran schaffen unsere Gewerbetreibenden nicht nur für sich selbst, sondern für 162 Menschen aus der Region wertvolle Arbeitsplätze!

WEITERE INFORMATIONEN:

Gemeinde Schöffern
Dorfstraße 7/3 | 8244 Schöffern
Tel.: +43 (3339) 7070, Fax: DW 4

gde@schoeffern.gv.at
www.schoeffern.gv.at



Die Wanderstrecken führen teilweise entlang des Historischen Weitwanderweges Wechselland, welche mit vielen interessanten Schautafeln über die Geschichte des Wechsellandes Informationen und Wissenswertes der Region näherbringen.

www.wechsel-wandern.at

BLICKPLÄTZE IN SCHÄFFERN



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.

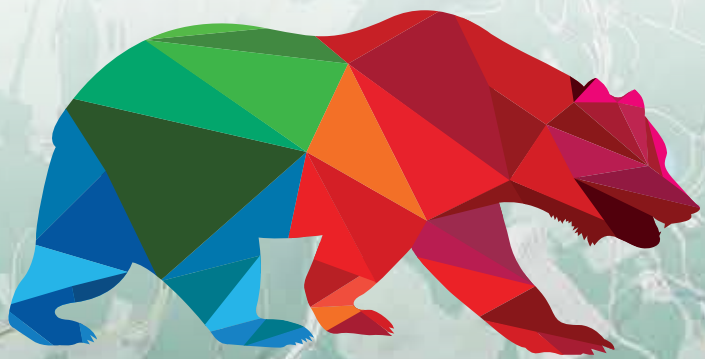
Nach dem Sport sollte man den Flüssigkeitsverlust ausgleichen. Wenn am Speiseplan dann noch vermehrt Gemüse, Salat und Obst stehen, kombiniert mit regelmäßiger Bewegung, stellt sich in kürzester Zeit ein völlig neues Körpergefühl ein.

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.

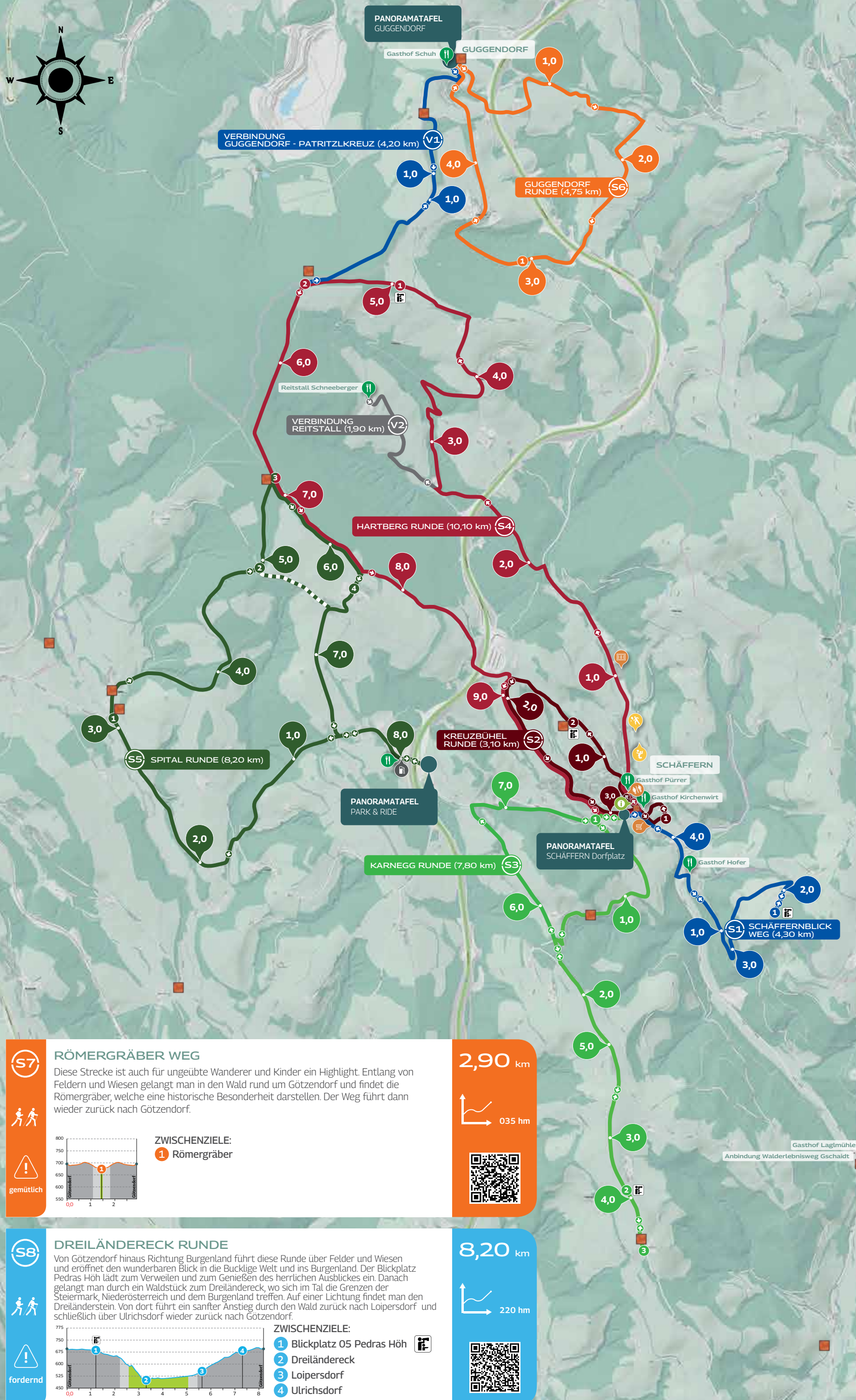
STARTEN AUCH SIE!



GREEN SPORTS® Austria
Runnersfun Consulting GmbH
Krottenseestraße 45, 4810 Gmunden
07612 20822
office.austria@greensports.info
www.greensports.info



BÄRENSTARKE WANDERARENA SCHÄFFERN



GUGGENDORF RUNDE

Gestärkt nach einem Besuch im Gasthaus startet diese Runde in Richtung Zöbern vorbei an Häusern mit Dorfcharakter. Entlang schöner Wiesen und nach einem Anstieg erreicht man die Knollrast, ein Schattenspendler an heißen Tagen. Durch den Knollwald und entlang zahlreicher Häuser führt die Runde nach Guggendorf zum Ausgangspunkt.

ZWISCHENZIELE:
1 Knollwald Rast

4,80 km
315 hm

VERBINDUNG GUGGENDORF - PATRITZLKREUZ

Großteils auf Naturboden verbindet die dunkelblaue V1 die Strecken von Schäftern mit der Runde in Guggendorf.

ZWISCHENZIELE:
1 Knollwald Rast

2,10 km
(4,20 km)
TOUR-RETOUR
170 hm

SCHÄFFERNBLICK WEG

Vom Dorfplatz aus startet dieser Weg in südliche Richtung. Vorbei am Wirtshaus Hofer erwartet einen ein Anstieg durch die Hofersiedlung. Entlang des Schotterweges durch den Wald erreicht man wunderschöne Bergwiesen mit Blick nach Schäftern. Nach einem kurzen Stück, vorbei am Bauernhof Hocheder, wird man am Blickplatz mit einem wunderschönen Ausblick bis hin zum Wechsel belohnt.

ZWISCHENZIELE:
1 Blickplatz 01 Hocheder

4,30 km
210 hm

KREUZBÜHEL RUNDE

Diese Runde startet am Dorfplatz, bevor es bergauf geht, wird noch ein Abstecher zum Biotop gemacht. Danach wandert man durch den Ort entlang wunderschöner Häuser bis zum Kreuzbühel. Dieser Blickplatz lädt zu einer Rast mit herrlichem Blick nach Schäftern ein. Danach erfolgt ein leichter Anstieg bis zum Haberweg, dem man gemütlich wieder bis zum Ausgangspunkt hinabwandert.

ZWISCHENZIELE:
1 Biotop
2 Blickplatz 02 Kreuzbühel

3,10 km
120 hm

KARNEGG RUNDE

Noch im Ort erreicht man den Bärenplatz, mit dem Bären als Schäfterner Wappentier, der seit 2001 als Platz der Begegnung, Ruhe, Entspannung und des Gesprächs dient. Danach geht es entlang eines Weges und der Straße hinauf auf die Karnegger Höh. Entlang des Höhenrückens genießt man einen herrlichen Ausblick in alle Himmelsrichtungen. Das letzte Stück des Rückweges kann man abseits der Straße im Wald genießen.

ZWISCHENZIELE:
1 Bärenplatz
2 Blickplatz 03 Karnegger Höh
3 Hiasl auf der Höh

7,80 km
260 hm

HARTBERG RUNDE

Kurz nach Ortsende, vorbei am Tennis- und Sportplatz, erreicht man einen walddichten Weg in Richtung des höchsten Aussichtspunktes unserer Gemeinde. Bevor man den Blickplatz erreicht, kann man eine wunderschöne Gartenanlage am Hacklhof bestaunen. Am Blickplatz vorbei erwarten Sie noch wunderbare Rastplätze wie das Patritzkreuz, der Kegelplatz und Putzirl Kreuz in Richtung Schäftern zum Entspannen.

ZWISCHENZIELE:
1 Blickplatz 04 Hartberger Höh
2 Patritzkreuz & Verbindung nach Guggendorf
3 Kegelplatz

10,15 km
350 hm

SPITAL RUNDE

Bei der Tankstelle vorbei lässt man den Lärm der Autobahn hinter sich und taucht in ein wunderschönes Waldgebiet ein. Unten im Tal angekommen erreicht man die Straße in Richtung des historischen Ortes Spital, wo sich eine gemütliche Rast anbietet. Danach geht es bergauf durch eine wunderschöne Naturlandschaft bis zum Waldfriedhof Wechselland. Hier bietet sich eine Abkürzung direkt nach Haberl an. Oder man folgt der Strecke noch weiter bis zum Kegelplatz, anschließend nach Haberl, mit Blick bis weit in die Steiermark hinein, und gelangt abschließend zum Ausgangspunkt.

ZWISCHENZIELE:
1 Spital
2 Waldfriedhof
3 Kegelplatz
4 Haberl

8,20 km
315 hm

Karnegg Runde

6,15 km
1,65 km
2,00 km

