



GREEN SPORTS®

RUNNERSFUN[®]
Bewegung erleben

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 Schäffern 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 Schäffern und GREEN SPORTS® übernehmen keinerlei Verantwortung bezüglich Wegbeschreibung, Weglägen und Höhenmeter. Es handelt sich um eine Auswahl an Wandertipps und hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Änderungen vorbehalten.

Medieninhaber/Herausgeber
Gemeinde Schäffern

Fotos
GREEN SPORTS®, unsplash, freepik, mesic,

Kartographie, 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

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

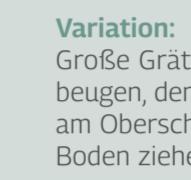
Ausführung:
Die Finger verschränken und mit den Handflächen nach oben ziehen, bei leichter Rückbeuge verstärkt sich der Dehnreiz – den Bauch einziehen!



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 Grätzschstellung, beide Füße parallel, ein Bein beugen, den Oberkörper gerade halten, mit den Armen am Oberschenkel abstützen und die Hüfte in Richtung Boden ziehen

WANDERARENA SCHÄFFERN

Gemeinde 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
- Alterserweiterter KIGA (1,5 Jahre bis VS)
- Volksschule
- Neuer Dorfplatz
- Vielfältige Vereinsstruktur

SCHÄFFERN - EINE LEBENSWERTE GEMEINDE FÜR ALLE GENERATIONEN

Schäffern 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 Schäffern 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. Schäffern 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 Schäffern viele wunderbare Strecken, die genutzt werden können.

Schäffern überzeugt auch durch eine 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 Schäffern 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 Götzingsdorf urkundlich erwähnt. Die übrigen Ortschaften inklusive Schäffern 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 Schäffern vereinigt. Am 1. Jänner 1969 kam die Katastralgemeinde Sparberegg von Schäffern zu Pinggau.

DAS STEIRISCHE WECHSELLAND

In dieser Region lassen Tradition, beschauliche Geborgenheit, Gastfreundschaft und die verführerische Landschaft Ferienträume 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 untermaut das Ganze mit einer Brise Kultur, Brauchtum, Gastlichkeit und Freizeitspaß.

Diese waldreiche Hügellandschaft bietet einer prachtvollen Fauna und Flora eine naturlieblose Heimat. Mit sanfter Mobilität können Gäste im Wechselland gut beschichtete Rad-, Reit-, Lehr- und Wanderwege und viele andere Sport- und Freizeitaktivitäten ausüben.

Die richtige Therapie für Stadtneurotiker 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 Reitgebot 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 liebenswerte Gastfreundschaft.

WIRTSCHAFT

Schäffern hat ganz viel Lebensqualität – nicht nur, weil wir hier auf einem wunderschönen Fleckchen Erde leben dürfen, sondern weil Schäffern 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 Schäffern 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 Schäffern
Dorfstraße 7/3 | 8244 Schäffern
Tel.: +43 (3339) 7070, Fax: DW 4

gne@schaeffern.gv.at
www.schaeffern.gv.at



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

www.wechsel-wandern.at



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 vermeint 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.

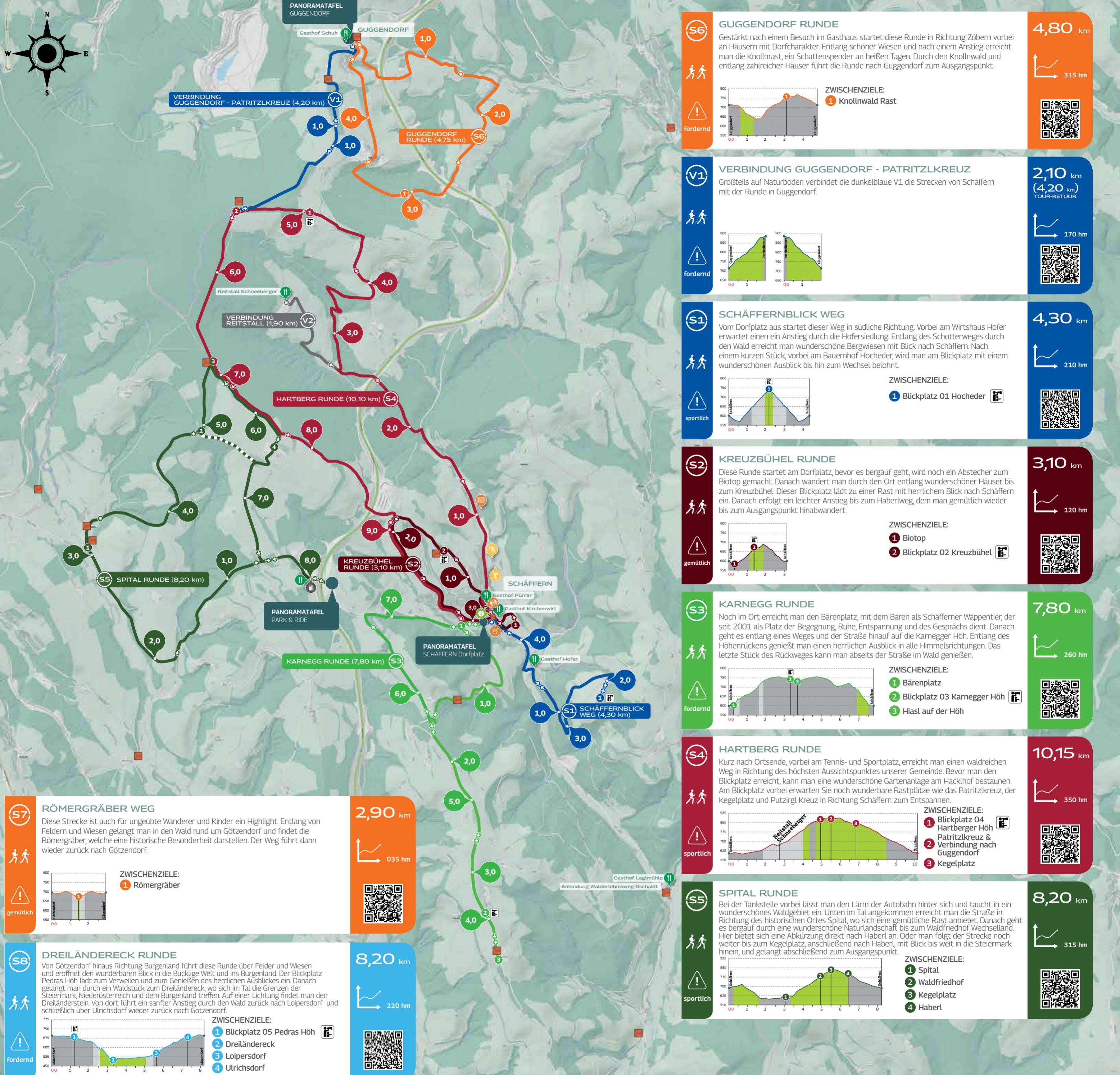
STARTEN AUCH SIE!

GREEN SPORTS®

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



BÄRENSTARKE WANDERARENA SCHÄFFERN



LEGENDE / ZEICHENERKLÄRUNG



- 1 RICHTUNG & STREKENFARBE
- 2 STRECKENNUMMER & STREKENFARBE
- 3 STRECKENNAME
- 4 VERBLEIBENDER KILOMETER
- 5 NÄCHSTES ZWISCHENZIEL
- 6 VERBLEIBENDER KILOMETER ZUM ZWISCHENZIEL
- 7 ÜBERNÄCHSTES ZWISCHENZIEL & VERBLEIBENDER KILOMETER
- 8 LÄNGENANGABE DER GESAMTEN RUNDE



HISTORISCHER WEITWANDERWEG STATIONEN

