

# Wanderung auf den Gmundnerberg

## Beschreibung:

### NATURERLEBNISWEG GMUNDNERBERG

Altmünsters neues Ausflugsziel wurde am 5. Mai feierlich eröffnet. Unter Anwesenheit von Landesrat Max Hiegelsberger und vielen weiteren Ehrengästen fand die ErstbeGEHnung des Naturerlebniswegs statt.

11 interaktive Erlebnisstationen bieten ab sofort entlang des bestehenden Rundwanderweges interessante und humorvolle Einblicke zum Leitthema GEHEN. Aber auch die Themen Motorik, Gesundheit, Kulinarik, Weitblick, Kulturlandschaft, Naturpark und vieles mehr werden – stets mit regionalem Bezug – vermittelt. Zwischen den Stationen sorgen immer wieder Ruheplätze an den schönsten Aussichtspunkten für Entspannung. Für Kinder gibt es bei jeder Station eigene Aktivitäten und einen idyllischen Waldspielplatz.

Die traumhafte Aussichtslage auf die Gebirgswelt, den Traunsee und das Alpenvorland weckt die LEBENSLUST und die FREUDE an der Bewegung.

## Die Stationen im Einzelnen:

### **1. G-recht – Richtiges Gehen im Outdoor-Ambulatorium**

An gleich drei Stationen sind koordinative und kognitive Fähigkeiten gleichermaßen gefragt. Im Nahbereich des Neurologischen Therapiezentrums ist diese Station zugleich Therapie- wie Präventionsstation. Spielerisch werden hier wichtige Voraussetzungen für das Gehen trainiert.

### **2. G-nuss – Häferlgucken mit Hirnschmalz**

Auf unserem Herd köcheln 5 typische Gerichte der Region, die nicht nur eine Gaumenfreude sind, sondern auch das Gedächtnis der BesucherInnen trainieren. Ob Riedlinge wirklich mit Zwetschkenröster g-gessen werden, gibt das Speisen-Memory preis.

### **3. G-schule – Für alle, die schon immer hoch hinaus wollten ...**

Nach einer kurzen Rast am Sonnenhang geht es ab in die Geh-Schule. Wer dabei besonders hoch hinaus will, legt den Weg zum Gasthaus auf Stelzen zurück ;-)

### **4. G-sichtsfeld – Interaktives Panorama**

Hier sind Fokussierung und Weitblick zugleich gefragt. Die Landschaft stellt sich von jedem Blickwinkel anders dar. Mit spannenden Ein- und Ausblicken darf Gerechnet werden!

### **5. G-lassen & G-ruhsam – Chillen in der Streuobstwiese**

Beim Liegen in der Zwetschkenhälfte, im Schatten von Ziberln, Spillingen, Pemsen, Zwispitzen, Punzen, Pfludern u.a.m. lässt es sich besonders gut entspannen.

## **6. G-lände – Artenreiche Kulturlandschaft**

Jungbauer Franz erläutert den BesucherInnen warum es wichtig ist, dass in der Kulturlandschaft g-mäht, g-düngt und g-erntet wird. Es gilt u.a. herauszufinden, welche Rolle dabei die Wiedehopfhau spielt.

## **7. G-lüstet & G-postet – Liebesbriefe vom Gmundnerberg**

Lust einen Liebesbrief zu schreiben? Bei „G-lüstet & G-postet“ flattern den Liebsten schon bald Grußkarten vom Gmundnerberg ins Haus.

## **8. G-gangen & G-laufen – Silly walking am catwalk**

Auf dem Laufsteg können die BesucherInnen einmal richtig abgehen und neben Michael Jackson und Fred Astaire mit ihren eigenen Gängen glänzen.

## **9. G-spielt – Outdoor-Erlebnis pur**

Am Waldspielplatz kann mit einfachen Naturmaterialien und Freude g-stapelt, g-sprungen, g-worfen, g-hüpft und g-staltet werden.

## **10. G-zwitschert & G-pflanzt – Natur-Lebensrad**

Beim ultimativen Lebensrad erfahren die BesucherInnen, was sie schon immer über die Natur- & Kulturbesonderheiten am Gmundnerberg wissen wollten...

## **11. G-nervt & G-heilt – Baldrian im Park**

Im Naturpark wachsen Heilkräuter, die bei beruhigend und schlaffördernd wirken. Im Park des Therapiezentrums lautet die Devise "tief einatmen" um die „Nervenpflanzen“ richtig zu erriechen – Entspannung garantiert.

Der Naturerlebnisweg Gmundnerberg ist 6 km lang, kann aber jederzeit abgekürzt werden, die Teilstrecke zwischen Therapiezentrum und Berggasthof Urzn ist barrierefrei.

### **Öffnungszeiten:**

April bis Oktober

**Eintrittspreise:** frei zugänglich

