



OÖ FAMILIENBUND  
Ortsgruppe St. Marienkirchen/P.

# Fitnessweg Rannatal

## 10 Stationen



### Wegbeschreibung:

**Ausgangspunkt:** 10 Stationen auf 4,5 km Naturweg entlang des Rannastausees im Naturschutzgebiet Rannatal laden zu Fitnessübungen ein!

Der Weg beginnt bei der Staumauer und führt in Richtung Oberkappel zum "Konzingersteg" mit 5 Stationen. Nach der Stegüberquerung geht es wieder seeabwärts mit 5 Stationen weiter.

Herz-Kreislauftraining, Kräftigung, Gleichgewichtsschulung, Stretching, Brain Gym, bis zur Erlebniswelt Fuß auf der zehnten und letzten Station ist viel Training dabei um sich fit und gesund zu halten.

Vom April bis November begehbar!

**Nicht vergessen:** Rucksack, Jause und Getränk

**Hast du noch Fragen, melde dich bei** Elisabeth Forstner 0664/476 99 48

**Gasthaus in der Nähe:** Gasthaus Wundsam, Passauer Straße 1, 4143 Neustift,  
07248/8101

Gasthof Süß, Marktplatz 7, 4144 Oberkappel, 07284/215

**Schick uns ein Foto von dir bei der  
Gleichgewichtsschulung!**

familienbund4076@outlook.com

