

MOBILISATION



1. Hampelmann/Jumping Jacks



2. Hüfte/Schultergürtel kreisen



3. Ferse – Ballenschaukel

Gerader Stand, Sprung in die Grätsche & Arme seitlich heben, Sprung und Beine schließen & Hände klatschen über dem Kopf, Sprung in die Grätsche & Arme seitlich senken, Sprung in den geraden Stand & Fingerspitzen zeigen zum Boden. (10-15 WH)

Hüfte: Arme seitlich in die Hüfte stützen und mit der Hüfte große Kreise ziehen. 7 WH pro Richtung
Schultergürtel: Fingerspitzen berühren sich vor der Brust, Ellbogen sind auf Schulterhöhe; Schultergürtel langsam nach rechts und links rotieren, Rumpf bleibt stabil. (10-15 WH)

Auf die Zehenspitzen stellen und über den Fuß zur Ferse schaukeln, kurz das Gleichgewicht halten und wieder nach vorne schaukeln. Den besten Effekt erzielt man auf einem weichen Untergrund und barfuß. (10-15 WH)

KOORDINATION



1. Einbeinige Acht



2. Ellbogen-Knie Schere

Stabiler Einbeinstand, Hände zur Hüfte, Knie auf Hüfthöhe heben und mit den Zehen eine Acht in die Luft zeichnen.
5 Wiederholungen pro Bein

Linken Ellbogen zum rechten Knie führen und den rechten Arm waagrecht zur Seite strecken, kurz halten und Seite wechseln.
10-15 Wiederholungen

STRETCHING



1. Vorderer Oberschenkel



2. Hüftbeuger



3. Wadenmuskel

Stabiler Einbeinstand, Hände zur Hüfte, Knie auf Hüfthöhe heben und mit den Zehen eine Acht in die Luft zeichnen.
5 Wiederholungen pro Bein

Ausfallschritt nach vorne, das hintere Knie absetzen. Hüfte bleibt gerade, Becken leicht nach vorne unten kippen.
2x 20 Sekunden halten pro Seite

Ausfallschritt nach vorne, hintere Ferse bleibt am Boden, Oberkörper und Hüfte nach vorne schieben.
2x 20 Sekunden halten pro Seite

BEWEGUNGSARENA BERGHEIM bei Salzburg

Sponsor Bewegungsarena: **PALFINGER**

Zeichenerklärung

- Autobahn
- Bundesstraße
- Landesstraße
- sonstige Straße
- Feldweg
- Fußweg
- Bahn mit Haltestelle
- BuZlinie
- Gebäude
- Wald
- Sportplatz
- Höhenlinien (Abstand 20m)
- Kirche, Kapelle
- Bildstock, Wegkreuz
- Mühle, Naturdenkmal
- Information, Bushaltestelle
- Parkplatz, Tankstelle
- Arzt, Kindergarten
- Freibad, Spielplatz
- Tennisplatz, Skateplatz
- Beachvolleyball, Stockhalle
- Sternwarte, Aussichtspunkt
- Feuerwehr, Postamt
- Campingplatz, Bankomat
- Nahversorger, Restaurant
- Gasthof/Hotel, Café
- Privatzimmer, E-Tankstelle

Herausgeber, Datenquelle: Gemeinde und Tourismusverband Bergheim
Konzeption, Datenaufbereitung, Layout und Kartographie: GISDAT 4020 Linz, Schifflmannstraße 4, www.gisdat.at
Alle Angaben wurden in Zusammenarbeit mit Gemeinde und Tourismusverband Bergheim bei Salzburg mit größter Sorgfalt erhoben, erfolgen jedoch ohne Gewähr und erheben nicht Anspruch auf Vollständigkeit. Änderungen und Druckfehler vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, und Nachahmung sind ausdrücklich verboten.
Fotos: TV Bergheim/Bryan Reinhart, Renate Steiner, Wildbald, H. Podlpanik
Koordinatengitter: UTM Zone 33
X (Hochwert): 1290 - 5.299.000 Meter nördl. d. Äquator
Y (Hochwert): 500 - 304.000 Meter östl. des Bezugsmeridians

ZENTRUMSPLAN
Bergheim bei Salzburg (435m)
Map showing the center of Bergheim with various landmarks and streets. Scale: 1:5,000.

STRASSENVERZEICHNIS

Abtenweg	K6	Hofsträßweg	G/110	Plainbachstraße	G/9
Alte Mattseerstraße	J/K9	Holzboernerweg	F5	Plainbergweg	I10-11
Aupoint	C/D4	Iselstraße	E8	Plainwaldweg	H/10
Auweg	F8	Kapellenweg	F9	Palmbaumweg	H/11
Überführweg	C/D6	Kasern	L11	Römerweg	F7
Bachfeldweg	F7/8	Kettenweg	F8/9	Radeckerweg	K10
Bändelweg	F/G3	Kornweg	G/110	Raublöhnerweg	E5
Bodenleitnerweg	F/G9	Kerthweg	E/F5	Reitbachstraße	G3-H1
Braunhubweg	H/18	Kirchfeld	F/G10	Reitweg	H3-4
Brühlweg	I7	Körweg	G5	Schnedweg	F8
Brunnweg	G9	Kramerweg	F9	Schulstraße	F9
Daxfeld	K9	Kreuzfeldweg	D5	Sechterbergweg	J/K10
Dorfstraße	F9	Lagenausstraße	G/9	Siggerwiesen	D/4/5
Fischachstraße	F9-G7	Lamprechtshausener Straße	G/H9	Sigmüllerweg	E7
Florianweg	G9	Landesstraße	G10	Sonnenleitner	F9/10
Freiweg	G11	Lanzweg	G5	Stadtnweg	E6
Furtweg	F7	Leichtartweg	K/L6	Teichweg	F7
Gaghamweg	I/J11	Lengfelden	I/J8	Tennweg	J8
Galtingweg	F/G3	Mühlbachweg	F7	Unterstraße	G8
Gatzweg	G8	Maria-Song-Strate	I7	Unterstraße	G8
Gitzweg	H8/17	Mattseer Landesstraße	I7-L1	Viehauerstraße	I/K6
Großfeld-Schenkerstraße	C3	Metzgerstraße	D/E8	Voggenbergweg	G3/4
Grafenholzweg	J8	Mitterfeld	G11	Wagnerweg	G8
Griesfeldweg	D4	Mitterstraße	D5	Walderweg	G7
Hagenweg	G/H11	Mitterwaldweg	F6/7	Wehrstraße	G/H8
Hainachweg	J5/6	Moocherstraße	K9	Windingstraße	H1
Händlzentrum	H/19	Muntigl	E6/7	Wolfsweg	G3/4
Hintergrabenweg	F6	Oberndorfstraße	F10-G11	Xantenweg	G8
Hochegeegweg	H4	Plafweg	F9	Zolthausweg	F9
Hochitzenerstraße	H7-8	Phlegweg	K10		

Main map of Bergheim showing various cycling routes: SANDKUCHL-RUNDE (62), VOGGENBERG-RUNDE (66), MUNTIGL-RUNDE (68), KLEINE FISCHACH-RUNDE (63a), MARIA PLAIN-RUNDE (61), KEMATING-ACHTERSCHLEIFE (60), and KLEINE PLAIN-RUNDE (64). Includes landmarks like Luginger See, Hagginger See, and Salzach river.

BEWEGUNGSARENA BERGHEIM bei Salzburg



- 7 neu beschilderte Strecken
- detaillierter Ortsplan
- Freizeit Tipps

PALFINGER
GISDAT BERGHEIM Bergheim

Der Jagdwirt
Besuchen Sie uns: Kulinarik & Erholung im Hotel & Restaurant!
+43 662 45 21 77
Kasern 4, 5101 Bergheim

FRISEUR GABRIELE
Öffnungszeiten: Di.-Do. 08.30 - 18.00, Fr. 08.30 - 19.00, Sa. 08.00 - 13.00
A-5101 Bergheim bei Salzburg, Plainbachstraße 12
Tel. +43 662-437930, E-Mail: office@friseur-gabriele.at

ERSTER BERGHEIMER BIOMARKT
ÖFFNUNGSZEITEN: JEDEN DONNERSTAG VON 14 BIS 18 UHR
DORFSTRASSE 28, 5101 BERGHEIM
WWW.EISWERK.AT / BIOMARKT

HKL
Mieten, Kaufen, Service
0800-44 555 44
hkl-baummaschinen.at

ZINKPOWER BERGHEIM
KOPF GRUPPE

Franz Traintinger
Mattseer Landesstraße 4
5161 Elxhausen
Tel. +43 662 480 250, Fax-Dw. 23
Mob. +43 664 244 2323
franz.traintinger@sbg.at

Bergxi TREFF
Freibad Bergxi „Bergxi“
Iselstraße 20, 5101 Bergheim
+43 (0) 662 451592 | bergxi@bergheim.at
Iselstraße 20a
5101 Bergheim
+43 (0) 662 / 45 14 45
info@bergxitreff.at
www.bergxitreff.at
Unser Lokal Cafe | Restaurant | Sauna

ANFAHRT

Map showing the location of Bergheim relative to Salzburg and the Salzburg Nord and West motorway exits.

- Aus Wien kommend: Autobahn A1 – Ausfahrt Salzburg Nord, B156 Richtung Bergheim
- Aus München kommend: Abfahrt Bergheim West
- Mit Bus und Bahn: Stadtbüsline 21 führt alle 15 Min. direkt ins Zentrum
Lokalbahn S1 halbstündlich zum Hauptbahnhof

Wir freuen uns, wenn Sie auch auf Facebook Bergheim-Fan werden:
www.facebook.com/TVBergheim

BERGHEIM AKTIVLEBEN - SPORT, SPASS UND ERLEBNISSE

Freibad Bergxi
Photo of people swimming in the outdoor pool.

Generationenpark
Photo of a person playing in a park with large tires.

Tenniscamp
Photo of a person playing tennis.

Kräuterführungen
Photo of people on a hike in a forest.

BEWEGUNGSARENA BERGHEIM bei Salzburg

BERGHEIM AKTIVLEBEN SPORT, SPASS UND ERLEBNISSE

Willkommen in Bergheim, dem Dorf bei Salzburg

Die stadtnahe Lage – nur 3 km vor den Toren der Mozartstadt – ermöglicht Ihnen die ideale Kombination von Erholung am Land und städtischen Kulturerebnissen, also Kultur & Natur im Doppelpack.

Eine abwechslungsreiche Landschaft - von hügelig bis zu leicht alpin anmutend – bietet Platz für zahlreiche Aktivitäten mit der ganzen Familie.

Bewegungsfreiheit
Tief in die Natur eintauchen lässt einen etwa ein Spaziergang durch die örtlichen Naturschutzgebiete: Der weitläufige Voggenberg oder der Plainberg, auf dem seit 1674 die

Wallfahrtsbasilika Maria Plain thront. Von dort haben Sie einen einmaligen Blick über Salzburg bis in die Alpen. Sie wird schon seit Mozarts Zeiten als Kraftplatz und Rückzugsort geschätzt.

Die Berghheimer Unterkünfte sind gleichzeitig traditionsbewusst und modern: vom Vierstern-Superior Wellness-Genussdorf über traditionelle Hotels und Gasthöfe bis zum liebevoll gepflegten Privatzimmer mit Frühstück finden Sie für jeden Geschmack das Passende.

Gleiches gilt für die Restaurants, die von lokalen Spezialitäten bis internationaler Küche eine breite Angebotspalette anbieten und sich auch bestens für Feierlichkeiten in kleiner oder großer Runde eignen.

In Bergheim sind Sie eingeladen, alle Jahreszeiten aktiv und genussreich zu erleben, umgeben von Natur, Kultur und lebendigem Brautrum. Wir freuen uns, wenn auch Besucher am dörflichen Leben teilhaben. Man trifft sich beim Bäcker, im Gasthof oder bei den Festen

am Dorfplatz. Und: Einfach mal Nichtstun und sich der Muße hingeben gehört genauso dazu. Und wenn nach Tagen der Entspannung die Lust auf Bewegung folgt, so hoffen wir, dass Sie auf der vorliegenden Freizeitkarte genügend Inspirationen für Ihre Tage bei uns finden.

Wir laden Sie ein, Ihre persönlichen Lieblingsplätze zu entdecken. Wenn Sie diese mit uns und anderen Bergheim-Fans teilen möchten, posten Sie ihre Bilder bitte auf www.facebook.com/TVBergheim.

Für ausführlichere Informationen fragen Sie nach unserer Broschüre „Bergheim aktivleben“.

Im Tourismusverband beraten wir Sie stets gerne und versuchen, auf all Ihre Fragen Antworten zu finden.

Schönen Aufenthalt!



Sponsor Bewegungsarena:
PALFINGER

WANDERN

Eine Auszeit nehmen, zur Ruhe kommen ist für viele mit Gehen und Bewegung an der frischen Luft verbunden. Egal, ob flotte Nordic Walking Runden durch den Ort, Wanderung mit der Familie oder einfach nur Herumschweifen und Neues entdecken. In und um Bergheim erwarten Sie die u.a. bestens beschilderten Wege, Einkehrmöglichkeiten wie Gastgärten und Wirtshäuser und zig Bänke laden ein zum Rasten und Aussicht genießen.

Pilgerluft schnuppern? Eine kurze Etappe auf dem **Jakobsweg**, der über Maria Plain führt, bescheidet die gewünschte Auszeit. In sich gehen, ganz bei sich sein, sich sammeln. Mit dem Ziel, gestärkt in den Alltag zurückzukehren.



RADFAHREN

Bergheim ist idealer Ausgangspunkt für Radtouren in die Stadt Salzburg, ins Salzburger Alpenvorland und ins Salzkammergut.

Alle Radtouren sind bestens ausgeschildert. Mehr oder weniger ansteigende Strecken führen zur Wallfahrtsbasilika Maria Plain oder auf den Voggenberg. Genussradler erkunden die Wege an Fischach und Salzach. Letzterer geht in die nahe Festspielstadt Salzburg mit ihrer zauberhaften Kulisse und imposanten Bauwerken.

Sport und Wasserspaß lässt sich mit einer nachmittäglichen Tour zum nächsten Badesee verbinden. Mehr Zeit und Kondition beanspruchen Tauern-, Salzkammergut- und Mozartradweg.

Tipp: Von Ende März bis Ende Oktober stehen in Bergheim fünf eBikes zur Verfügung.



BEACHVOLLEYBALL, SKATERPARK & CO.

Olli, Casper, Pogo und Willy sind keine coolen Jungs aus der Nachbarschaft, sondern ein paar der Skateboard Tricks, die man im Skaterpark Bergheim zur Perfektion trainieren kann. „Wer nicht wagt, der nicht gewinnt!“ Newbies und Pros können sich beim Flippen, Sliden und Grinden erproben.

Im Generationenpark trifft sich Jung und Alt. Während sich die Kiddies am Spielplatz austoben und die Eltern im Freiluft-Fitnessstudio schwitzen, kommen die Youngsters beim Volley- oder Basketballspielen voll auf ihre Kosten. Sehr beliebt ist es auch, im Generationenpark oder entlang der Fischach einfach nur zu chillen.

Im Bergi – dem Berghheimer Freibad mit Riesenwasserrutsche und weitläufigen Wiesen stehen zwei weitere Beachvolleyballplätze zur Verfügung.



GOLF

9 Golfplätze in unmittelbarer Umgebung – die Anfahrtszeiten mit dem Auto liegen zwischen 10 und 20 Minuten.

Eingebettet in eine traumhaft schöne Landschaft des Alpenvorlands finden sowohl Golfeinsteiger als auch Profis eine Herausforderung der besonderen Art: Vom einfachen 9-Loch Par 3-Course für Anfänger bis zum anspruchsvollen 18 Loch Championshipcourse kommen Golfer voll auf ihre Kosten und können aus einer Vielfalt von einzigartigen Golf- und Naturerlebnissen wählen.

Eine Übersicht mit Detailinfos finden Sie in unserer Broschüre „Bergheim aktivleben“.

60 KEMATING-ACHTERSCHLEIFE

Schulparkplatz Bergheim
3,8 km
70 hm
85 % Asphalt, 15 % Schotter
GPS Track



Vom Schulparkplatz Richtung Süden gleich in den Pfarrweg einbiegen und an der Pfarrkirche vorbei. Bei der nächsten Abzweigung in den Kematingweg rechts einbiegen zur Plainlinde mit Blick auf dem Kabanenberg. Zurück geht es über den Hofstättweg und den Langwiesweg zum Ausgangspunkt.

61 MARIA PLAIN-RUNDE

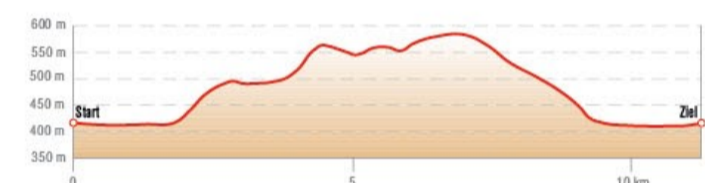
Schulparkplatz Bergheim
9,5 km
195 hm
70 % Asphalt, 25 % Schotter, 5 % Naturboden
GPS Track



Anspruchsvolle Strecke mit herrlichem Blick auf Salzburg. Vom Schulparkplatz Richtung Süden gleich in den Pfarrweg einbiegen zur Wallfahrtsbasilika Maria Plain. Beim Gasthaus „zur Plainlinde“ links einbiegen über Radeck und Kasern zum Gasthaus „Jägerwirt“. Über die Straniakstraße und „Leitnerbauer“ nach Lengfelden und entlang der Fischach am Generationenpark vorbei wieder zurück.

62 SANDKUCHL-RUNDE

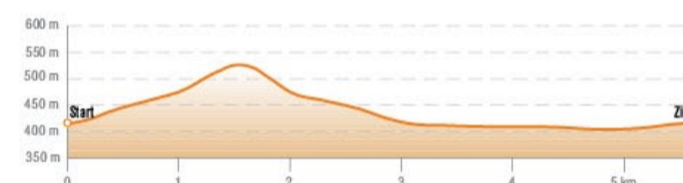
Schulparkplatz Bergheim
11,2 km
255 hm
95 % Asphalt, 5 % Schotter
GPS Track



Möchte man die Natur genießen, läuft man durch die wunderschöne Umgebung Bergheims Richtung Norden. Vom Schulparkplatz über das Sportzentrum und die Iselstraße weiter Richtung Voggenberg. In den Holzbauernweg links einbiegen und weiter bis nach Reibbach an den Luginerseen vorbei zum Gasthof „Windinggut“. Zurück geht es über die Ortschaft Voggenberg wieder nach Bergheim.

64 KLEINE PLAIN-RUNDE

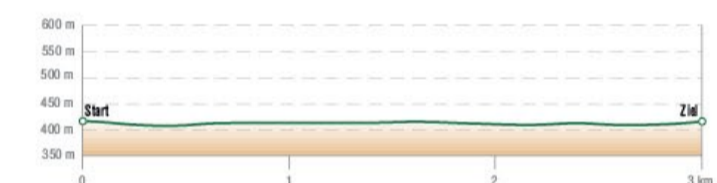
Schulparkplatz Bergheim
5,6 km
150 hm
95 % Asphalt, 5 % Schotter
GPS Track



Vom Schulparkplatz Richtung Süden über den Pfarrweg zur Wallfahrtsbasilika Maria Plain. Von dort aus genießt man einen unvergleichlichen Blick auf die Stadt Salzburg. Anschließend über Kemating bis zur Plainbrücke. Zurück geht es entlang der Salzach wieder nach Bergheim.

65a KLEINE FISCHACH-RUNDE

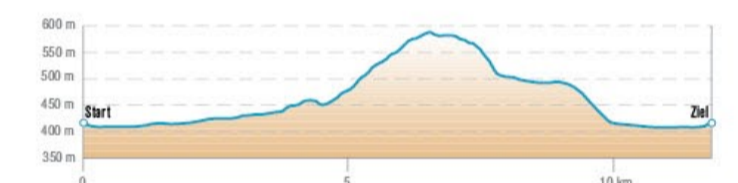
Schulparkplatz Bergheim
3,0 km
20 hm
80 % Asphalt, 20 % Schotter
GPS Track



Vom Schulparkplatz über das Sportzentrum und Iselstraße zum Generationenpark und entlang der Fischach wieder zurück zum Ausgangspunkt.

66 VOGGENBERG-RUNDE

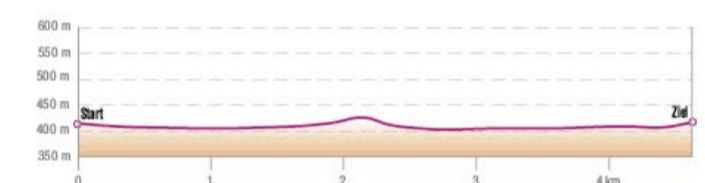
Schulparkplatz Bergheim
11,2 km
235 hm
80 % Asphalt, 20 % Schotter
GPS Track



Die anspruchsvolle Strecke führt entlang der Fischach bis Lengfelden. Über Maria Sorg, Viehhausen, Hainach und Reit gelangt man nach Voggenberg. Auf der sog. „Sandkuchl“ hat man einen schönen Panoramablick. Zurück geht's nun am Holzbauern vorbei zuerst noch auf einem schönen Waldweg bevor es dann auf der Straße wieder nach Bergheim und am Sportplatz vorbei wieder zum Ortszentrum geht.

68 MUNTIGL-RUNDE

Schulparkplatz Bergheim
4,6 km
50 hm
80 % Asphalt, 20 % Schotter
GPS Track



Leichte Runde über das Sportzentrum nach Muntigl und über die Überfuhrstraße zur Salzach. Danach der Salzach entlang zur Fischachmündung und entlang der Fischach wieder zurück nach Bergheim.

SALEWA Store & Outlet Salzburg
Furtmühlstraße 34
A-5101 Bergheim
+43 662 451270
info@salewa.at
www.salewa.com

Natur, Genuss und der schönste Blick auf Salzburg!
Hotel - Gasthof Maria Plain

Für Sportler und für Gemütliche.
Landgasthaus Windinggut am Voggenberg
Windingstraße 1 • 5101 Bergheim • Tel. +43 662 45 01 96

RÖSSLHUBER
CAFÉ | BÄCKEREI | KONDITOREI | EIS
MO-SA 6:00-18:00, SO 8:00-18:00

brandboxx
MESSEN | SHOWROOMS | EVENTS
brandboxx.at

GENUSSDORF
GMACHL
1787

SCHIESSL
Partner der Kälte- und Klimafachbetriebe
Plainbachstraße 1, 5101 Bergheim
+43 662 455 777-0 office@schiesl.at
www.schiesl.at | sis.schiesl.at

weitere Streckenvorschläge (gelbe Wanderschilder)

63 SCHWABGITZEN RUNDE

Schulparkplatz Bergheim
8 km

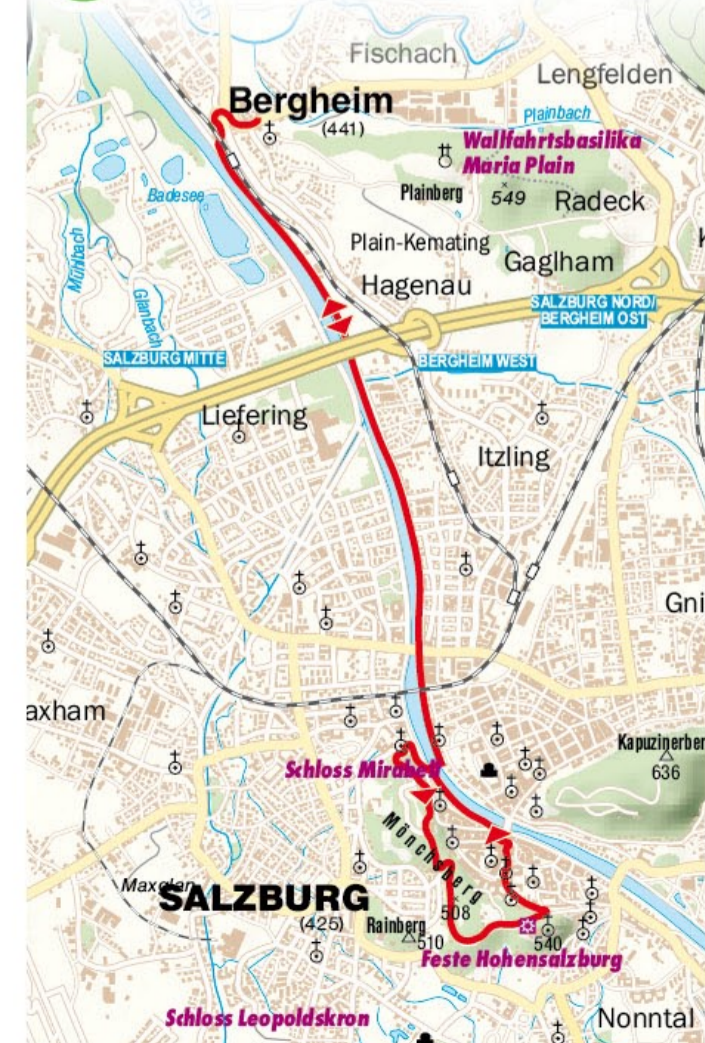
Zunächst geht es Richtung Norden, fernab von jeglichem Trubel auf dem Voggenberg, bis man auf den Arnweg stößt. Nach Korb verlässt man den Arnweg und wandert vorbei am Hintergitzten, wo man schließlich zum Schwabgitzten mit einer traumhaften Aussicht über Bergheim gelangt. Entlang der Fischach geht es wieder zurück nach Bergheim.

67 STADTRUNDE SALZBURG

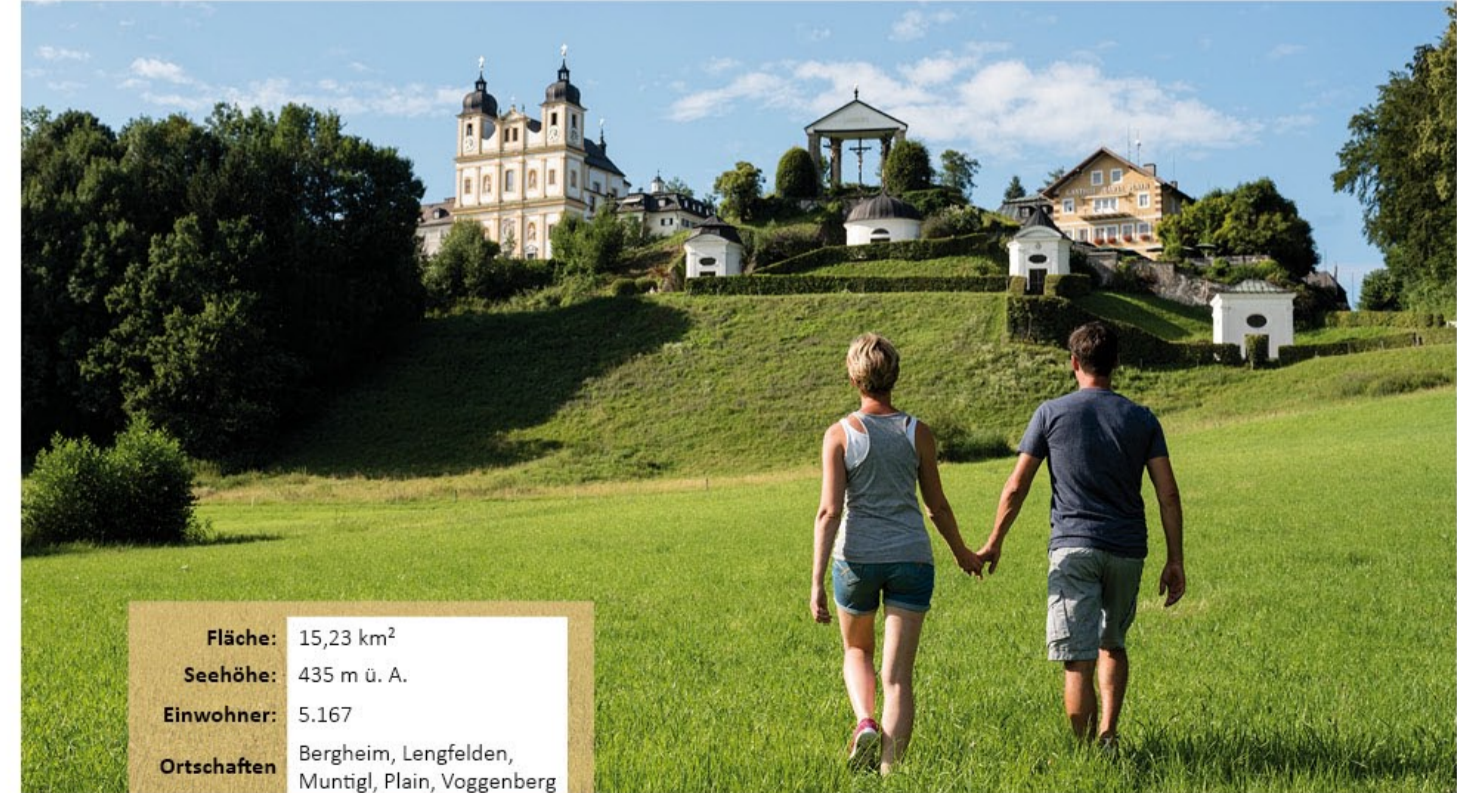
Schulparkplatz Bergheim
13 km

Vom Schulparkplatz über den Dorfplatz geht es in die Unterführung zum Lokalbahnhof Bergheim. Von dort führt der Weg entlang der Salzach bis zum Müllner Steg. Ab dort kann man auf beiden Seiten der Salzach in die Salzburger Altstadt gelangen, wahlweise auch mit einem Abstecher über den Mönchsberg und den Festungsberg. Entlang der Salzach geht es zurück nach Bergheim.

67 STADTRUNDE SALZBURG



Über die Gemeinde



Fläche: 15,23 km²
Seehöhe: 435 m ü. A.
Einwohner: 5.167
Ortschaften: Bergheim, Lengfelden, Muntigl, Plain, Voggenberg

Bergheim hat als Stadtrandgemeinde jede Menge an Lebensqualität vorzuweisen. Unter dem Motto „Nahe der Stadt und doch am Land“ können gleichzeitig die Stärken der Landeshauptstadt sowie die einer Landgemeinde optimal genutzt werden.

Seine einzigartige Lage zwischen Hügeln (Hochzigen, Plainberg, Muntigler Berg) und Flüssen (Salzach, Fischach) bietet unseren Bürgern die besten Voraussetzungen zum Wohlfühlen und zur sportlichen Betätigung.

Gemeindeamt Bergheim bei Salzburg
Bezirk Salzburg-Land, Salzburg
Dorfstraße 39a, 5101 Bergheim
+43 662 452021
+43 662 452021 33
www.bergheim.at
gemeinde@bergheim.at

GEM 2GO Die Gemeinde Info & Service App

Wir sind für Sie da:
Montag- Freitag 07:30- 12:00 Uhr und Montag 13:00- 17:00 Uhr und nach Terminvereinbarung
Telefonisch sind wir für Sie erreichbar:
Montag 07:30- 12:00 Uhr und 13:00- 17:00 Uhr
Dienstag - Donnerstag 07:30- 12:00 Uhr und 13:00- 16:30 Uhr
Freitag 07:30- 12:00 Uhr

BERGHEIM
Unser Dorf bei Salzburg

Tourismusverband Bergheim bei Salzburg
Moosfeldstraße 2, 5101 Bergheim
+43 662 454505
+43 662 454505-75
www.bergheim-tourismus.at
info@bergheim-tourismus.at
BLOG: www.lebeninbergheim.at
FACEBOOK: www.facebook.com/TVBergheim

Öffnungszeiten:
Montag - Freitag 10:30 - 17:30 Uhr
Juli und August: Montag- Samstag 09:00 bis 19:00 Uhr

TOURISMUSVERBAND Bergheim BEI SALZBURG
www.bergheim-tourismus.at

STRECKENINFORMATION

- Radfahren
- Wandern
- Nordic Walking
- Laufen
- für Kinderwagen geeignet

- Ausgangspunkt
- Streckenlänge
- Untergrund
- Höhendifferenz (Gesamtanstieg)

PALFINGER
PALFINGER AG, Bergheim
Lamprechtshausener Bundesstraße 8, 5101 Bergheim
T +43 (0)662 2281-0 • F +43 (0)662 2281-81077
info@palfinger.com www.palfinger.ag

asmus shoes in bergheim
Metzgerstraße 48, 5101 Bergheim | Tel. +43 662 450582, Fax: DW 77

Bräuwerth
HOTEL + GASTHOF
Langfelden 21 - 5101 Bergheim
Tel. +43 (0) 662 452 16 30
info@braeuwerth.com www.braeuwerth.com