



Neujahrsvorsätze mit Realisierungspotenzial

Mehr Sport, öfter raus an die frische Luft oder endlich mal etwas Neues ausprobieren? Solche Vorhaben für das neue Jahr lassen sich im Steiermark-Winter ohne Weiteres realisieren. Mit Winterwaldbaden, Schneeschuh-Yoonern, Ski-Yoga, Husky-Wandern, Winterradeln, BERGAUFRODELN und Winter-Überlebenstraining im Freien laden hier gleich sieben ungewöhnliche Winteraktivitäten ein, gute Vorsätze sofort in die Tat umzusetzen.

Winterwaldbaden in der Hochsteiermark

Raus in die Natur, Kraft tanken und die Winterlandschaft mit allen Sinnen genießen. Beim Winterwaldbaden erfahren Gäste im Naturpark Mürzer Oberland in Begleitung einer Waldbaden-Trainerin Ruhe und Entspannung. Egal ob allein oder in einer Gruppe mit bis zu sechs Personen, Eva Maria Woldrich entführt ihre Teilnehmer für zwei bis drei Stunden aus dem stressigen Alltag in den ruhigen Winterwald. Touren sind jederzeit auf Anfrage möglich. Kosten: 55 Euro, ab 2 Personen 40 Euro pro Person. Infos und Anmeldung: www.waldschritte.at.

Schneeschuh-Yoonern in den Fischbacher Alpen

Ein etwas anderes Schneeschuh-Erlebnis wartet ab sofort auf Gäste in den Fischbacher Alpen: Beim Schneeschuh-Yoonern wandern die Teilnehmer mit Schneeschuhen gemütlich auf den Berg und gleiten auf Yoonern – speziellen Skibobs – sitzend rasant ins Tal zurück. Unebenheiten am Weg gleicht ein unter dem Sitz eingebauter Stoßdämpfer aus. Auf der Tour werden bergauf die knapp 3 Kilo schweren Yooner und bergab die Schneeschuhe auf den Rucksack geschnallt. Geführte Touren oder individueller Verleih sind bei Kurt Maierhofer jederzeit auf Anfrage möglich. Kosten: 49 Euro pro Person inklusive Yooner, Schneeschuhe und Stöcke. Infos und Anfrage: www.steirischwandern.at.



Ski-Yoga auf der Hochwurzen

Die perfekte Auszeit an einem gelungenen Skitag verspricht in diesem Winter das buchbare Angebot „Ski-Yoga“. Vor der herrlichen Bergkulisse auf der Hochwurzen bringt eine 30-minütige Yoga-Einheit die Lebensenergie in Fluss. „Dabei findet man das Gleichgewicht, bekommt den inneren Fokus und minimiert gut gedehnt die Verletzungsgefahr“, weiß Yoga-Lehrerin Karin Seebacher. Entspannt und entschleunigt geht der Skitag auf der Schladminger 4-Berge-Skischaukel weiter. Mit dabei ist stets der Blick auf das großartige Dachstein-Massiv. Das Ski-Yoga findet mit Skiausrüstung direkt auf der Skipiste statt. Am 12.1., 19.1., 26.1., 16.3., 23.3. und am 30.3.2023 können Gäste auf der Hochwurzen jeweils um 11:00 Uhr für eine halbe Stunde Ski-Yoga ausprobieren. Preis: ab 5 Personen € 16,00. Weitere Termine auf Anfrage. Infos: www.schladming-dachstein.at/de/Regionales-und-Angebote/Yoga

Sportliches Husky-Wandern im Murtal

Spaziergehen und Wandern war gestern. Wer sportlich und fit ist, kann sich in der Steiermark zur Abwechslung von einem Husky ziehen lassen. Ohne Schlitten! Bei Husky Haberl werden die nordischen Hunde den Teilnehmern einfach mit einem Mushergurt vor den Bauch gespannt. Dann geht es hinaus in die Natur. Das Ergebnis: Kein einfacher Spaziergang mit Hund an der Leine, sondern ein sportliches, flottes bis schnelles Marschieren im Takt der Tiere. Die dreistündige Husky-Wanderung beinhaltet eine Huskyfarm-Besichtigung mit Kuscheleinheiten und ist das ganze Jahr ab 4 Personen für 59 Euro pro Person auf Anfrage buchbar. Alle Infos: www.husky-haberl.at



Winterradeln im Thermen- & Vulkanland

Im Winter kann man nicht Radfahren? Von wegen... Die milden Winter im steirischen Thermen- & Vulkanland laden gerade dazu ein, sich auch in der kalten Jahreszeit in den Sattel zu schwingen. Wer dazu noch ein paar kleine Tipps wie z. B. geringerer Reifendruck, tiefer gestellter Sattel, geschmierte Ketten, gute Beleuchtung und warme Kleidung im Zwiebelsystem beherzigt, ist auch im Winter sicher unterwegs. Zu entdecken gibt es auf rund 6.000 Genussradkilometern, die man im Winter beinahe ganz für sich allein hat, eine Menge. Das Beste: Nach der sportlichen Betätigung laden in der Region sechs Thermen zum Aufwärmen und Entspannen ein. Wer sich nicht entscheiden will: Radeln kann man im Thermen- & Vulkanland auch von Therme zu Therme. Infos: www.thermen-vulkanland.at

BERGaufRODELN am Zirbitzkogel

Rodelfans entdecken am Zirbitzkogel im Almdorf Tonnerhütte preisgekröntes BERGaufRODELN. Hier führen vier gut präparierte und extra angelegte Rodelstrecken mit Längen zwischen 1.000 und 1.500 Meter auf schnellen Geraden, durch anspruchsvolle Kurven oder auf entspannenden Gleitstrecken durch den zauberhaften Zirbenwald zur Talstation des Schleppliftes hinunter. Dieser zieht Rodelfans täglich von 9:30 Uhr bis 16:00 Uhr wieder bequem bergauf. Die speziellen Bergauf-Sicherheitsrodel verleiht die Tonnerhütte. Kosten inklusive Liftfahrten und Leihrodel: ab 17 Euro für eine Stunde pro Person. Kinder bis 119 cm fahren in Begleitung eines Erwachsenen gratis mit. Einkehr-Tipp: In der Tonnerhütte verwöhnen Küchenchef Wolfgang und sein Team ihre Gäste mit Alm-Delikatessen aus frischen, regionalen Zutaten. Infos: www.tonnerhuetten.at.

Überlebenstraining im Gesäuse

Ein Winterwochenende ohne Strom, Heizung, Fernseher, Smartphone und Uhr? Eine fremde, aber faszinierende Vorstellung! Drei Tage und zwei Nächte draußen verbringen – ist das zu schaffen? Im „Waldläufercamp“ im Nationalpark Gesäuse



in der Steiermark können es Mutige in Begleitung von zwei Nationalpark-Rangern herausfinden! Die eiskalte Preisfrage: Wie oder besser gesagt überlebe ich als verweichlichter Stadtmensch Kälte, Hunger und Dunkelheit? Perfekte Ausrüstung und Tipps vom Profi sorgen für die nötige Sicherheit – aber an die (mental) Grenzen tastet man sich natürlich selbst heran. Dieses Wochenende ist definitiv nichts für jedermann. Aber exakt die richtige Challenge für Menschen, die sich in der kalten Jahreszeit pudelwohl fühlen – und sich selbst besser kennenlernen wollen. Das Waldläufercamp-Wochenende kostet 445 Euro pro Person und findet vom 27. bis 29. Januar 2023 im Nationalpark Gesäuse statt. Das Beste: Nach dem Wochenende sind 19 Grad Winter-Raumtemperatur fast schon Luxus. Alle Infos und Buchung: www.steiermark.com