

## **Sportliche Auszeit: Der Aktivurlaub für Naturliebhaber**

**Im Alltag fehlt oft die Zeit für Bewegung und Erholung. Grund genug den Körper im Urlaub nicht nur zu regenerieren, sondern auch in Schwung zu bringen.**

Im Alltag bleibt oft kaum Gelegenheit für das, was Körper und Geist ins Gleichgewicht bringt. Zwischen Terminen, Bildschirm und Dauererreichbarkeit schrumpft Bewegung – und mit ihr das Bewusstsein für den Moment. Der Urlaub öffnet die Tür zu einem bewussten Neustart: Der Muskelkater nach einer Bergtour oder einem Trailrun weckt den Körper auf, Yoga schenkt Klarheit und innere Ruhe. Jeder Schritt inmitten von Bergen, Gletschern und klaren Seen füllt die Energiereserven auf. Die Natur gibt den Takt vor und schafft Platz für Selbstfindung und Stille. Die Balance zwischen Herausforderung und Erholung macht den Urlaub zur Quelle frischer Kraft – und vielleicht zum Beginn neuer, gesunder Gewohnheiten. Wer an diesen vier Orten aktiv wird, nimmt garantiert mehr mit als „nur“ sportliche Erfolge: Vielmehr ist es die Lust, den Alltag bewusster und gesünder zu gestalten und so die Lebensqualität nachhaltig zu steigern. Also: Raus aus dem Trott, rein in die Bewegung und die Kraft der Natur spüren!

### **Zell am See-Kaprun: Neue Kraft auf alpinen Pfaden**

Frisch, fordernd, fesselnd – in [Zell am See-Kaprun](#) ist der Urlaub mehr als bloß eine Auszeit, er ist eine bewusste Rückkehr zur eigenen Energie. Die Bewegung in und mit der Natur liefert einzigartige Erlebnisse mit Weitblick, zur Selbstfindung und zu innerer Balance – begleitet von frischer Bergluft und dem Dreiklang aus Gletscher, Berg und See. Egal ob beim Wandern, Biken, Wassersport oder Laufen, die Vielfalt an Aktivitäten verwandelt jeden Ausflug in ein unvergessliches Erlebnis. Wo im Alltag spannende [Trailrunning-Touren](#) oft zu kurz kommen, entpuppt sich die Region als großer Outdoor-Spielplatz. Die Auswahl reicht von der schnellen Runde entlang des Zeller Sees bis zum ausdauernden Panorama Trail Long auf der Schmittenhöhe. Und für alle die es gerne ruhiger angehen lassen, warten über 400 km markierte Routen zum [Wandern](#). Mit jedem Schritt und Höhenmeter sammelt man so neue Kraft und Inspiration für die schönen Dinge im Leben.

**Tipp:** Der [Großglockner Ultra-Trail](#) ist das sportliche Highlight. Dann gehen vom 23. bis 26. Juli 2026 die besten Trailrunner auf fünf unterschiedlichen Strecken ab 16 Kilometern an den Start. Die Königsdisziplin: 110 Kilometer und 6.500 Höhenmeter durch die alpine Kulisse des Nationalparks Hohe Tauern.

### **Erlebnisregion Graz: Von Stadt auf Land in 10 Minuten!**

Stadt oder Strecke? Die [Region Graz](#) kann beides. In und um die GenussHauptstadt lässt sich Sport in der Natur perfekt mit urbanem Flair verbinden: 18 beschilderte [Genussradtouren](#) und 35 [Wanderwege](#) starten direkt in der Stadt oder ihrer unmittelbaren Umgebung und führen auf kurzen Wegen schnell ins Grüne. Neun besondere „[Bike & Hike](#)“-Touren verbinden sogar das Beste aus zwei Welten: erst in die Pedale treten, dann zu Fuß zu aussichtsreichen Zielen wie dem Schöckl, dem Skulpturenpark oder der Kesselfalkklamm weiterwandern. Ob gemütlich durch die historische Altstadt schlendern, am Fluss entlang radeln oder sportlich bergauf wandern – die Erlebnisregion Graz ist wie gemacht für alle, die die Stadt nicht missen wollen, Bewegung in der Natur suchen und auf Vielfalt setzen.

**Tipp:** Die [Schöckl Trail Area](#) lockt mit der längsten Bikesaison im Alpenraum und seilbahnunterstütztem Downhill-Vergnügen.

### **Warth-Schröcken: Mehr Resilienz durch bewusste Bewegung**

Sehnsucht nach innerer Ruhe und aktiver Erholung? Dann auf nach [Warth-Schröcken](#). Die beiden Walsertöler liegen auf 1.200 bis 1.500 Metern, bieten Bergpanorama, pollenfreie Luft, klare Seen und

grüne Almwiesen und beste Voraussetzungen für mehr [Resilienz und innere Kraft](#). Im Wald und in den Bergen reagiert das Nervensystem sofort. Stresshormone sinken, Ruhe kehrt ein. Besonders wirksam ist die Kombination aus geführten Meditations- oder Atemübungen und sportlichen [Aktivitäten](#) wie Klettersteiggehen, Canyoning oder Wildwasserschwimmen. So lässt sich Stress ganz einfach abbauen und neue Energie tanken.

### **Irland: Freiheit spüren auf dem Pferderücken**

Wie klingt Freiheit? Für viele nach donnernden Hufen. Pferdeliebhaber wissen es. Reiten bedeutet Leidenschaft, aber auch Zeit – und die ist im Alltag oft knapp. [Irland](#) schafft Abhilfe. Auf der grünen Insel hat der [Reitsport](#) eine lange Tradition. Auf einen Einwohner kommen fast zehnmal mehr Pferde als in anderen pferdebegeisterten Ländern wie England oder Frankreich. Ob als Transportmittel in den rauen [Mourne Mountains](#) in Nordirland oder um beim Galopp am Strand, Irland lässt Reiterherzen höherschlagen. Auf der ganzen Insel warten zahlreiche Möglichkeiten auf Pferdefans, das Land beim Reiten zu entdecken.

**Tipp:** *Irlands halbwilde [Connemara-Ponys](#) entdecken und kennenlernen – etwa beim [Nationalgestüts für Connemara-Ponys](#) oder mit [Connemara Equestrian Escapes](#).*