

Oberbayern: Aktiv-Herbst in Bad Reichenhall

Genusszeit zwischen Slow Sport und Spa



Radeln im Tal, wandern am Berg und danach zum Entspannen in die Gesundheits- und Wellness-Oase: Wer sich vor dem Winter noch etwas Gutes tun will, der findet in der Salzmetropole Bad Reichenhall die Balance zwischen Bewegung und Erholung. So führen zahlreiche Wege durchs Tal und am Berg (E-)Biker in die schönsten Ecken rund um die oberbayerische Kurstadt. Etwas höher auf dem Gipfel des Hausbergs Predigtstuhls tut die

allergenfreie Luft ihr Übriges fürs Wohlbefinden. Wer dann noch ein paar Schritte läuft, hat sich den Einkehrschwung auf der Alm mehr als verdient. Hinterher vitalisieren ein verwöhnendes Solebad oder eine Laistpackung in der Rupertus Therme die müden Knochen. Genießer aufgepasst: Nach so viel Healthness lockt bei schönem Herbstwetter die dortige Open-Air-Poolbar mit Alpenblick. www.bad-reichenhall.de, www.rupertustherme.de

Foto (download): Die oberbayerische Kurstadt Bad Reichenhall bietet Gesundheitsbewussten im Herbst die erholsame Kombination aus Genuss, Bewegung und Wellness

Bildnachweis: Bad Reichenhall Tourismus & Marketing/Thomas Kujat



Auf den Sattel, fertig, los: (E-)Bike-Touren für Entdecker

Eine runde Sache im wahrsten Sinn des Worts ist die leichte, grenzüberschreitende Tour Rund um Bad Reichenhall. Auf gut 21 Kilometern geht es in zwei Stunden auf abwechslungsreicher Strecke vom Stadtviertel Kirchberg über die Ortsteile Karlstein, Nonn, Piding sowie Marzoll ins österreichische Großgmain und via Bayerisch Gmain wieder zurück zum Ausgangspunkt.

Wer mag, baut noch den smaragdgrünen Thumsee mit ein. Ebenso bis ins benachbarte Österreich führt die Route von Bad Reichenhall nach Salzburg. Knapp 22 Kilometer lang und weitestgehend flach, erreichen Radler in nur eineinhalb Stunden die Mozartstadt. Für den Hin- oder Rückweg kann man auch die Bahn nehmen. Etwas fordernder, dafür landschaftlich reizvoll ist die Fahrt von Bad

Reichenhall rund um den Högl via Piding. Auf 40 Kilometern umrundet sie in etwa vier Stunden den freistehenden Höhenzug mit seinen 827 Metern und schlängelt sich auf einsamen Wegen zwischen der türkisen Saalach und dem beschaulichen Rupertiwinkel. Dessen hügelige Voralpenlandschaft gilt als besonders ursprünglich. Mehrere Verleih-Stationen in der nachhaltigen Alpine Pearl Bad Reichenhall machen den Radtransport von zu Hause aus überflüssig.

Foto (download): Radrouten in allen Schwierigkeitsgraden machen Bad Reichenhall zum Dorado für Biker. Darüber hinaus gibt's auch zahlreiche grenzüberschreitende Strecken von Oberbayern nach Österreich. Bildnachweis: bergfotografen.com



In der Höhe liegt die Kraft: Wandern auf dem Predigtstuhl

Rauf auf den Berg lautet beim Gesund-Wandern in der oberbayerischen Alpenstadt die Devise. Dabei zählen allerdings nicht die absolvierten Höhenmeter. Vielmehr geht es um die Bewegung im Hochgebirgsklima an sich. Denn zum einen sorgen schon der Aufenthalt in schadstofffreier Zone und die Extradosis frischer Luft für ein gutes Körpergefühl. Zudem schwebt man kaum irgendwo so stilvoll und bequem auf einen Hausberg wie in Bad Reichenhall. Die 1.613 Meter des Predigtstuhls erreichen die nostalgischen Glaspavillons der ältesten, original erhaltenen Großkabinenbahn der Welt in flotten achteinhalb Minuten. Und obwohl bereits 1928 erbaut, ist die Grande Dame der Alpen technisch so perfekt in Schuss wie vor fast 100 Jahren. Oben angekommen, führen zahlreiche Spazier- und Wanderwege zu umliegenden Gipfeln wie dem Hochschlegel, Karkopf oder Dreisesselberg und sogar bis nach Berchtesgaden. Wahlweise geht's in etwa 20 Minuten zur Einkehr auf die gemütliche Schlegelmuldenalm.

Foto (download): Der Gipfel des Bad Reichenhaller Hausbergs Predigtstuhl ist zu Fuß oder per Bergbahn erreichbar. Oben angekommen, erwarten Wanderer weite Aussichten über die Berchtesgadener Alpen Bildnachweis: Bad Reichenhall Tourismus & Marketing/Thomas Kujat



Salz auf der Haut: Bad Reichenhalls Gesundbrunnen

Seit gut 175 Jahren dreht sich in Bad Reichenhall alles um die Themen Wohlbefinden und Gesundheit. In der örtlichen Rupertus Therme werden beide Bedürfnisse vortrefflich miteinander verknüpft. Dabei bedient sich die Spa-Oase des oberbayerischen Kurorts in Sachen Heilmittel seit je an den natürlichen Ressourcen vor Ort: Packungen mit dem so genannten Laist beispielsweise straffen, entwässern und regen die Mikrozirkulation an. Sogar bei Neurodermitis oder Schuppenflechte hilft der kreislaufstimulierende Mineralsoleschlick, der sich in den Gesteinsschichten der umliegenden Berchtesgadener Alpen verbirgt. Auch das für die Kurstadt so berühmte Alpensalz des Urmeers ruht seit über 250 Millionen Jahren tief unter der Erde. Gelöst durch Regenwasser, fließt

es in Form der natürlichen Bad Reichenhaller Solequellen direkt in die Innen- sowie das große Außenbecken der Therme. Das Schwimmen in der stark mineralhaltigen AlpenSole ist eine Wohltat für Haut und Atemwege. Tipp für Genießer: Unter freiem Himmel gibt's eine Open-Air-Poolbar, die bis Ende Oktober bewirtschaftet wird. Dort werden unter anderem Säfte, Smoothies und alkoholfreie Cocktails, aber auch verschiedene Spritzvarianten und Biere ausgeschenkt.

Foto (download): Die Becken der Rupertus Therme in Bad Reichenhall/Oberbayern sind mit der AlpenSole, für die die oberbayerische Kurstadt so berühmt ist, befüllt

Bildnachweis: Bad Reichenhall Tourismus & Stadtmarketing

Pressekontakt

Jessica Thalhammer

+49 8807 21490-15

jessica.thalhammer@hermann-meier.de

Natalie Schneider

+49 8807 21490-17

natalie.schneider@hermann-meier.de

AHM Kommunikation

Lachener Straße 4

D-86911 Diessen am Ammersee

+49 8807 21490-0

info@hermann-meier.de

www.hermann-meier.de