

Fit und aktiv inmitten der beschaulichen Natur

Mit dem Fahrrad oder E-Bike durch die beeindruckende Landschaft radeln, wandern mit Sicht auf den traumhaften Bodensee oder ein gemütlicher Spaziergang entlang zauberhafter Uferpromenaden: Die Region St.Gallen-Bodensee bietet zahlreiche Möglichkeiten sich gesund, sportlich und aktiv zu betätigen.

Wanderparadies St.Gallen-Bodensee

Wälder, Weinberge und Seen. Im Vierländereck, zwischen See und Säntis, in der Region St.Gallen-Bodensee ist alles da was das Herz begehrt. Es wartet nur darauf von Naturliebhabern und Ausflüglern erkundet zu werden. Ob zu Fuss oder auf den Rädern, die Möglichkeiten, die abwechslungsreiche Landschaft zu geniessen, sind vielfältig. Die Ostschweiz ist als Wanderparadies bekannt. Die Zahl an Routen und Wegen ist schier unbegrenzt. Wer es gemütlich mag, für den eignen sich die Wege entlang des idyllischen Bodenseeufers. Besonders beliebt ist dabei ein Spaziergang entlang der Rorschacher Seeuferpromenade. Vom Zentrum aus, wo es unter anderem stattliche Bürgerhäuser zu besichtigen gibt, können Besucherinnen und Besucher bis zur historischen Badhütte flanieren. Im Sommer sorgt ein Sprung ins Wasser oder eine Schifffahrt für Abkühlung und Erfrischung.

Unterwegs durch die Weinberge oder von Gang zu Gang

Wie wäre es, eine Wanderung mit Gaumenfreude zu verbinden? Dann empfiehlt sich der Weinwanderweg. Die dreieinhalb Kilometer durch die Bernecker Rebberge bieten nicht nur prächtige Ausblicke, es ist auch Lehr- und abwechslungsreich. Unterwegs erfahren Wanderer alles Wissenswerte rund um die Arbeit in den Rebbergen. Zudem gibt es zahlreiche Gelegenheiten in Restaurants und Kellereien die Rheintaler Weine zu degustieren.

Sie möchten die Wanderung gleich mit einem 3-Gang-Menü verbinden? Dann lassen Sie sich auf unsere Kulinarik-Wanderung ein! Die abwechslungsreiche Wanderung führt Sie von der Gallusstadt bis an den Rhein im Vierländereck. Es erwarten Sie atemberaubende Aussichten auf den Bodensee und drei kulinarische Zwischenstopps in erstklassigen Ausflugsrestaurants.

Auf den Rädern die Schönheit der Natur erkunden

Viele Gegenden der Bodenseeregion lassen sich hervorragend mit dem E-Bike, Fahrrad oder dem Mountainbike erkunden. Die bequemsten Routen befinden sich am Bodenseeufer. Wer lieber über Stock und Stein fährt, sollte einen Ausflug ins Appenzellerland unternehmen. Dort entschädigen malerische Ausblicke auf das imposante Alpsteinmassiv für die Strapazen. Für Entdeckungstouren auf Inlineskates ist derweil das Rheintal zu empfehlen. Der «Rhein Skate» zwischen Landquart und Kreuzlingen ist die meist genutzte Skatestrecke der Schweiz. Die Route, bestehend aus vier Etappen, ist wie gemacht für einen Skate-Ausflug mit der ganzen Familie. Rund 90 Prozent der Route verlaufen auf autofreien Strassen – so steht der unbeschwernten Erholung und dem Blick auf die eindrückliche Landschaft im Vierländereck nichts im Weg. Mit dem E-Bike geht es gemütlich durch das Rheindelta in Rheineck. Es ist ein international bedeutsames Naturschutzgebiet und das Ziel für Naturfreunde. Weiter ist es ein bedeutendes Brut- und Rastgebiet für Vögel – über 330 Vogelarten wurden hier bereits beobachtet. Die Pflanzen- und Kleintierwelt beeindruckt mit einer Vielzahl seltener Arten.

Sportliche «Stägestadt»

St.Gallen ist eine wahre Stägestadt mit rund 13'000 Treppenstufen. Treppensteigen ist eine einfache, effiziente und kostengünstige Möglichkeit für alltägliche Fitnessübungen. Treppensteigen ist eine effektive Fitnessübung, die für das Herz-Kreislaufsystem einen wesentlichen gesundheitlichen Beitrag leistet, so wie eine gut komponierte Joggingeinheit. Oben angekommen, bietet sich eine wahre Augenweide und beste Aussicht auf die Gallusstadt.

#lovestgallen #sginspiriert #ineedswitzerland #inlovewithswitzerland

Kontakt:

St.Gallen-Bodensee Tourismus
Luisa Gomringer
PR & Contentmanagement
Bankgasse 9 / Postfach
CH-9001 St.Gallen
Tel. +41 (0)71 227 37 39
Fax +41 (0)71 227 37 67
luisa.gomringer@st.gallen-bodensee.ch