



Velogemel

13.01.2026 14:39 CET

Mit den guten Vorsätzen in die Schweiz

Es ist wieder so weit: Die guten Vorsätze melden sich zurück – motiviert, ehrgeizig und gern auch ein bisschen unrealistisch. Warum also nicht gleich die besten Bedingungen schaffen, damit sie diesmal auch tatsächlich umgesetzt werden? Die Schweiz bietet dafür den idealen Rahmen. Laut Statista zählt „mehr Sport treiben“ zu den Top-3-Vorsätzen in Deutschland. Und rund 22 Prozent wollen weniger Zeit auf Social Media verbringen. Zwei hervorragende Gründe, Körper und Geist in der Schweizer Natur zu rebooten. Und zwar das ganze Jahr über.

Im Winter: Action, Adrenalin und Alpenluft

Im Winter beginnt das sportliche Jahr klassisch – aber alles andere als gemütlich. Rund 300 Skigebiete stehen in der Schweiz bereit, um die

Vorsätze mit Schwung in Bewegung umzusetzen. Perfekt für Einsteiger: Schnupperkurse in Lenzerheide oder im Nordischen Zentrum Goms. Auf insgesamt 5000 Loipenkilometern findet garantiert jede und jeder den passenden Rhythmus. Wer es ausgefallener mag, wagt sich auf das legendäre Velogemel in Grindelwald – eine charmante Kreuzung aus Fahrrad, Schlitten und Ski. Und wer weder Bretter noch Sitzgeräte braucht, bringt den Puls einfach auf winterlichen Schnee- und Winterwanderungen in Schwung. Outdoor-Herzen schlagen hier höher – und das nicht nur wegen der Steigung, sondern auch wegen der traumhaften Winterlandschaft.

[Nordisches Zentrum Goms](#)

[Roland Arena Lenzerheide](#)

[Velogemel](#)

[Winterwanderungen Schweiz](#)

Frühling: Schritt für Schritt in die neue Saison

Nach all der Winter-Action kommt der Frühling gerade recht, um die guten Vorsätze auf festem Boden fortzusetzen. Wenn die Natur erwacht, laden Schweizer Nationalpärke zu Entdeckungstouren ein.

Ein einzigartiges Erlebnis bietet der Etang de la Gruère, der größte Moorsee der Schweiz. Auf dem Hochplateau der Freiberge im Jura führt eine ausgedehnte Rundwanderung durch eine stille, urtümliche Moorlandschaft. Informationstafeln vermitteln Wissenswertes über seltene und teils bedrohte Pflanzen- und Tierarten – ideal für einen inspirierenden Auftakt in die Wandersaison.

Romantisch wird es im Waadtland, wo im Frühling die wilden Narzissen blühen. Eine besonders schöne Rundwanderung führt auf den Anhöhen der Montreux Riviera durch Wälder, Wiesen und an Aussichtspunkten vorbei. Ausgangs- und Zielort ist Les Avants, ein charmantes Belle-Époque-Dorf und einer der ältesten Wintersportorte der Schweiz. Unterwegs eröffnet sich ein Panorama vom Genfersee bis zu den Alpen – beste Inspiration für alle, die noch zweifeln, ob sich Sport lohnt.

[Wanderungen im Frühling](#)

[Moorlandschaft Etang de la Gruere](#)

[Narzissen im Waadtland](#)

Sommer: Sportliche Erfrischung auf, im und am Wasser

Im Sommer kommt das Outdoor-Paradies Schweiz so richtig in Fahrt. Jetzt wird's erfrischend – und je nach Temperament auch wild.

Beim Rheinschwimmen in Basel oder Aareschwimmen in Bern wird der gute Vorsatz einfach der Strömung überlassen. Anspruchsvoller wird es beim Surfen: Windsurfen auf dem Luganersee, Wakeboarden auf dem Thunersee,

Kitesurfen in Silvaplana – Surfer finden in der Schweiz perfekte Bedingungen, ganz ohne Meeresküste. Selbst Wellensuchende werden fündig: Die Flusswelle in Bremgarten ist ein Hotspot für River-Surfer. Etwas ruhiger, aber nicht weniger wirkungsvoll: Stand-up-Paddling – oder die Zen-Version davon, SUP-Yoga. Hier verschmelzen Balance, Muskelkraft und sommerliche Leichtigkeit zu einer kongenialen Einheit – umringt von traumhafter Kulisse.

[Surfen in der Schweiz](#)

Herbst: Höhenmeter für die Ausdauer

Mühelos lässt sich die Sommerenergie in den Schweizer Herbst mitnehmen. Fit und trainiert geht es jetzt nach so vielen aktiven Monaten zum Trailrunning: entlang von Gletschern, über Gratwege oder von Bergsee zu Bergsee. Auf 65.000 Kilometern Wanderwegen lässt sich mühelos an Pace und Ausdauer feilen – stets begleitet von Aussichtsmomenten, die fast schon als Motivationsschub durchgehen.

Auch Radfahrerinnen und Radfahrer kommen voll auf ihre Kosten. Kaum ein Land bietet auf so kompaktem Raum so viel Landschaftsvielfalt wie die Schweiz. Ob Tourenfahrer, Genussradler oder E-Biker: Hier finden alle ihre perfekte Route – abwechslungsreich, kulturell spannend und jederzeit mit Postkartenpanorama.

[Trailrunning Schweiz](#)

[Radfahren in der Schweiz](#)

Weitere Informationen zum Urlaub in der Schweiz gibt es im Internet unter [Switzerland.com](#)

Informationen an die Medien

Weitere Bilder zur touristischen Schweiz stellen wir Ihnen auf <https://sam.myswitzerland.com> zur Verfügung.

Kontaktpersonen



Tassja Dâmaso

Pressekontakt

Leitung Medienarbeit Deutschland

tassja.damaso@switzerland.com

+49 151 11 429 351



Vivienne Hosennen

Pressekontakt

Distriktleitung Süddeutschland | Head of Trade

Medien in Bayern & Baden-Württemberg

vivienne.hosennen@switzerland.com

+49 (0)711 2070 3031



Valerie von Oppeln

Pressekontakt

Medien in Hamburg / Norddeutschland

valerie.vonoppeln@switzerland.com

+49 (0)30 166 375 072



Andrea Daniele

Pressekontakt

Medien in Berlin / Ostdeutschland

andrea.daniele@switzerland.com

+49 (0)30 166 375 074



Krisztina Keilani-Schmidt

Pressekontakt

Medien in Hessen, NRW, Rheinland-Pfalz und Saarland

krisztina.keilani@switzerland.com

+49 (0)69 509 551 005