



Eisbadi Arosa, Graubünden © Graubünden Ferien, Marco Hartmann

07.02.2023 09:30 CET

## Nichts für Frostbeulen: Eisige Winteraktivitäten in der Schweiz

**Der Schweizer Winter hält für Erlebnishungrige eine große Vielfalt eisiger Aktivitäten bereit. Ob Schlittschuhlaufen auf den neuen natürlichen Eiswegen im Prättigau, Eisklettern auf der Engstligenalp in Grindelwald, Eisbaden in Arosa oder Winter Canyoning in Pontresina: Der Adrenalinkick lässt nicht auf sich warten.**

### **Durch die Winterlandschaft auf Eiswegen gleiten, Graubünden**

Im Prättigau in Grusch gibt es in diesem Winter einen neuen 2,7 Kilometer langen Eisweg. Er verläuft größtenteils entlang des Flusses Landquart. Das Tal im Prättigau ist sehr schattig und bietet damit optimale klimatische

Bedingungen für den Eisweg, der am besten im Januar und Februar befahrbar und nur für geübte Eisläuferinnen und Eisläufer geeignet ist. Zwei weitere Outdoor-Schlittschuhwege befinden sich im Engadin in Madulain und Sur En bei Scuol. Die Nutzung der Eiswege ist kostenlos und Winterurlaubende können die Ausrüstung vor Ort ausleihen.

[www.graubuenden.ch/de/eisweg-praettigau](http://www.graubuenden.ch/de/eisweg-praettigau)

### **Eisklettern am Eisfall in Grindelwald, Region Bern**

Für besonderen Nervenkitzel sorgt eine Kletterpartie an einem gefrorenen Wasserfall: Mit Eispickel, Helm und Steigeisen ausgerüstet geht es beispielsweise ab Adelboden mit der Seilbahn hinauf in die Eiskletterarena Engstligenalp. Mit 23 Routen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden ist sie das optimale Übungsgelände für alle Level. Von Dezember bis März bietet die OUTDOOR Bergsportschule Grindelwald an verschiedenen Orten in der Region Bern Kurse im Eisklettern an. Hier können sich Einsteiger und Profis in der Kunst des Eiskletterns üben. Voraussetzung sind erste Kletter-Erfahrungen und die Lust am Klettern und damit verbunden Kenntnisse in der Seilhandhabung und Sicherungstechnik. Ein Gruppenkurs mit vier bis sechs Teilnehmenden ist über die Bergsportschule ab 215 Schweizer Franken (etwa 215 Euro) buchbar. Die Alpenschule Adelboden hat für 2023 neu die eintägige Eisklettersafari im Programm. Da die Eisverhältnisse stark variieren, entscheidet die Schule drei Tage vor der Tour, zu welchem Eisfall rund um das Kandertal es gehen soll, um den Tag optimal zu nutzen. Teilnehmende sollten den Grundkurs im Eisklettern erfolgreich absolviert haben. Neben der Region Bern bieten vor allem Graubünden, aber auch das Wallis ein großes Angebot für unverfrorene Eiskletter-Fans.

<https://outdoor.ch/de/outdoor-activities/eisklettern-engstligenalp/www.alpenschule-adelboden.ch/de/Winter/Eisklettern/Eisklettersafari>

### **Eisbaden und Winter Canyoning, Graubünden**

Die erste „Eisbadi“ der Schweiz befindet sich in Arosa und geht diesen Winter in die zweite Saison. Im Untersee in Arosa baden Gäste auch in der kalten Jahreszeit in einem Loch in der Eisdecke. Anschließend können sie sich in der am See befindlichen Sauna wieder aufwärmen. Richtiges Eisbaden fördert das Wohlbefinden, ist gut für den Kreislauf und das Immunsystem sowie allgemein für die Regeneration des Körpers. Auch gegen Entzündungen, Schmerzen, Ängste und Depressionen kann Eisbaden helfen. Beim ersten Eisbad sollte man sich von einem Profi anleiten lassen, die Eisbadi in Arosa bietet auch entsprechende Workshops an. Ein besonderes Highlight ist das

Fackelbaden bei Vollmond: Badegäste baden im Schein des Vollmonds und der Fackeln am Ufer; danach wärmen sich alle gemeinsam bei einem Glühwein wieder auf. Die Veranstaltungen starten um 18.00 Uhr und dauern jeweils eine Stunde. Der nächste Termin ist am 7.3.2023. Eisbadende zahlen für das romantische Badevergnügen 7 Schweizer Franken (etwa 7 Euro) inklusive Glühwein.

Wer sich im Temporausch durch Eis und Schnee bewegen möchte, für den ist vielleicht Winter Canyoning im Engadin die richtige Aktivität: In den Wintermonaten bietet die Bergsteigerschule Pontresina Touren durch die Schlucht inmitten von Pontresina an. Am Seil und im Klettergurt gleiten die Teilnehmenden über den tosenden Wildfluss durch die Winterlandschaft. Dazwischen stehen kurze Kletterabschnitte auf dem Programm. Buchbar sind die Gruppentouren ab 95 Schweizer Franken (etwa 95 Euro) pro Person.  
<https://eisbadi.chwww.pontresina.ch/aktivitaeten/eissport/canyoning/>

---

**Weitere Informationen zum Urlaub in der Schweiz gibt es im Internet unter [MySwitzerland.com](https://www.myswitzerland.com), der E-Mail-Adresse [info@MySwitzerland.com](mailto:info@myswitzerland.com) oder unter der kostenfreien Rufnummer von Schweiz Tourismus mit persönlicher Beratung 00800 100 200 30.**

### **Informationen an die Medien**

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

### **Kontaktpersonen**



#### **Valerie von Oppeln**

Pressekontakt

Ansprechpartnerin für Medien in Norddeutschland (Hamburg, Niedersachsen, Schleswig-Holstein, Bremen)

[valerie.vonoppeln@switzerland.com](mailto:valerie.vonoppeln@switzerland.com)

+49 (0)30 166 375 072



**Andrea Daniele**

Pressekontakt

Ansprechpartnerin für Medien in Berlin/Ostdeutschland

[andrea.daniele@switzerland.com](mailto:andrea.daniele@switzerland.com)

+49 (0)30 166 375 074



**Krisztina Keilani-Schmidt**

Pressekontakt

Ansprechpartnerin für Medien in Hessen, Nordrhein-Westfalen,  
Rheinland-Pfalz und Saarland

[krisztina.keilani@switzerland.com](mailto:krisztina.keilani@switzerland.com)

+49 (0)69 509 551 005



**Chantal Mayr**

Pressekontakt

Ansprechpartnerin für Medien in Baden-Württemberg und Bayern

[chantal.mayr@switzerland.com](mailto:chantal.mayr@switzerland.com)

+49 (0)711 - 207 030 32