

Fit und fröhlich durchs Frühlingsgrün

„Frühling lässt sein blaues Band
Süße, wohlbekannte Düfte
Streifen ahnungsvoll das Land.“
Wieder flattern durch die Lüfte;
(Eduard Mörike)

Erfreust du dich auch schon seit Wochen am Frühling als Zeit voller Farbenpracht, Blütenduft und Sonnenlachen? Dann nichts wie hinaus, denn der Frühling ist in voller Pracht da! Unsere Yenz-Autorin Alicia Eckhardt hat sich tolle Orte für Sport und Entspannung angeschaut. Ob Workout, Yoga oder Spaziergang: Die folgenden Ausflugsziele verlocken zum Aktivsein im Grünen und verwandeln im Nu Bewegungsmuffel in Sportskanonen! Aber keine Sorge: Du findest hier auch zauberhafte Orte zum Entspannen, wenn du lieber einfach die Seele baumeln lassen möchtest.



Der Stäffeleslauf in Roßwag sorgt jedes Jahr für großen Andrang. Doch auch abseits der Veranstaltung lässt sich hier die Fitness trainieren – tolle Ausblicke inklusive.

Rund um Ludwigsburg und Stuttgart

1.) Fitness unterm freien Himmel

Unser heutiges Workout beginnt ganz simpel mit den Stäffele. Ob du in Roßwag die Weinberge erklimmst oder die Stuttgarter Stäffele hinaufsprintest: Beides ist effektiv und bringt gute Laune an der frischen Luft. Du trainierst dabei Beine, Po, Körpermuskulatur und deine Ausdauer – und das sogar doppelt so arg wie beim Joggen. Für Abwechslung sorgen Varianten: Die Stufen können

im Laufschrift genommen und Sprints und Intervalltraining ergänzt werden. Oder du forderst Bein- und Bootmuskeln durch Long Steps heraus. Treppesteigen ist dir zu öde? Dann schau bei einem sogenannten Calisthenics Park vorbei. Hier kannst du an Klimmzugstangen, Barren, Leitern und Sprossen Kraft und Ausdauer stärken und dabei den Sonnenschein genießen. Die hippen Workout-Areale findest du zum Beispiel in Stuttgart-Degerloch, auf dem Südheimer Platz in Stuttgart oder in Stuttgart-Zuffenhausen.

2.) Abkühlung gefällig?

Nach diesem kraftvollen Einstieg sehnst du dich nach einer Abkühlung? Versuch dich im Stand-Up-Paddling. Einen Anfängerkurs findest du beispielsweise bei den Zugvögeln in Bietigheim-Bissingen. Am Viadukt kannst du bei sanfter Fließgeschwindigkeit der Enz die Trendsportart ganz in Ruhe ausprobieren und verschiedene Paddeltechniken lernen. Solltest du dir mehr Entspannung wünschen, schau beim „Bootsverleih Monrepos“ in Ludwigsburg vorbei. Tret- und Ruderboote ermöglichen dir, die wunderschöne Landschaft rund um das Schloss Monrepos zu erleben. Sicherlich siehst du am Ufer einige Eichhörnchen.

3.) Paradiesischer Erholungsort

Unsere nächste Station ist der Favoritpark in Ludwigsburg. Wie ein kleines Paradies befindet sich der märchenhafte Park inmitten der Stadt und lässt dich den Alltag für einige Stunden vergessen. Bei einem erholsamen Spaziergang durch eines der ältesten Naturschutzgebiete in Deutschland entdeckst du freilebende Hirsche, friedlich grasende Mufflons und Bäume, die mit raschelnden Blättern Geschichten wispren.

4.) Malerische Landschaften

Nach dem Krafttanken im Park geht es sportlich weiter: Schwing dich aufs Rad und wag dich heran an Etappe 5 des Neckartalradwegs, die von Esslingen bis nach Besigheim reicht. Etwa vier Stunden dauert es, die fast 60 Kilometer zu meistern. Doch deine Anstrengung lohnt sich, denn auf dem Weg erlebst du das fabelhafte Neckarbiotop Zugwiesen in Ludwigsburg. Ein Aussichtsturm, ein Themenpfad und Führungen laden dazu ein, hier länger zu verweilen, um die Tier- und Pflanzenwelt ausgiebig zu genießen. Natürlich kannst du die Zugwiesen auch ganz entspannt ohne Rad erkunden.

5.) Verwünschter Skulpturengarten

Im Anschluss an unser Abenteuer zu Rad tauchst du nun ein in eine geheimnisvolle Welt voll verschlungener Pfade und steinerner Skulpturen. Das Städtische Lapidarium in Stuttgart führt dich mit Renaissance-Gärten, Wandelgang, Terrassen, Brunnenhof, uralten

Bäumen und 200 Exponaten auf eine spannende Entdeckungsreise erfüllt von mediterranem Flair. Der perfekte Ort für eine Verschnaufpause.

6.) Blütenrausch und Partyzauber

Natürlich darf bei unserer Tour durchs Grüne das Blühende Barock in Ludwigsburg nicht fehlen. Hier kannst du wunderbar zwischen duftenden Blüten entspannen oder du lässt bei einer flotten Joggingrunde durch den Park den Abend ausklingen. Besonders toll ist: Das Blühende Barock wird dieses Jahr 70 Jahre alt und zahlreiche Feste versprechen die ganze Saison über Action und Spaß. Die Sandkunst-Ausstellung (Mai bis Juli), das Musikfeuerwerk (Juli), das Märchenfest (Juli), die Kürbis-Ausstellung (August bis November) und zuletzt die „Leuchtenden Traumpfade“ (Oktober bis Dezember) erwarten dich schon.

7.) Flauschige Freunde

Nach dem Feiern machen wir uns jetzt auf zu einer Wanderung. Wandern ist langweilig? Nicht in dieser kuscheligen Begleitung. Nahe des Schlosses Monrepos in Ludwigsburg führt dich ein etwa zweistündiger Weg entlang, den du gemeinsam mit einem der sieben „Seeschlossalpakas“ Lukas, Jimm, Freddi, Tobi, Guiseppa, Giuliano und Fridolin zurücklegst. Die sanften Tiere mit den großen Augen haben alle einen einzigartigen Charakter. Aufgepasst: Früh buchen lohnt sich, denn die Plätze fürs Alpaka-Trekking sind schnell vergeben.

Für den etwas größeren Reisehunger

1.) Wildnis-Wanderung

Das Alpaka-Trekking hat die Wanderlust in dir entfacht? Dann statt der Monbachschlucht in Bad Liebenzell einen Besuch ab – von Pforzheim aus mit der Bahn in etwa 20 Minuten erreichbar. Der Weg durch den „Schwäbischen Urwald“ führt dich vorbei an knorrigen Baumstämmen, sattgrünen Wiesen, rauen Felskanten, funkelnden Bächen und einem rauschenden Wasserfall. Das Abenteuer ist garantiert: Schließlich gibt es auf deinem Weg viele Stellen, an denen du den Fluss überqueren musst, indem du über Steine hüpfst... Wichtig: Unbedingt auf gutes Schuhwerk achten. Hier wird es gerne auch mal rutschig.

2.) Zeitlos Flanieren

Dem Genuss von frischem Frühlingsgrün und prachtvollen Blumen gaben sich schon die Adligen in vergangenen Zeiten hin. Zahlreiche Schlossgärten warten darauf, dass du heutzutage ebenso durch den Park spazierst. So zeigt dir der Schlosspark Bad Mergentheim (von Vaihingen mit der Bahn in etwa zwei Stunden erreichbar) eine beeindruckende Platanenallee, sprudelnde Wasserläufe und blühende Bäume soweit das Auge reicht. Auch im Bruchsaler Schlossgarten (von Karlsruhe aus mit der Bahn in etwa 40 Minuten erreichbar) gibt es viel zu entdecken: Plätschernde Wasserfontänen, von Bäumen umsäumte Wege und Sandsteinfiguren freuen sich auf deinen Besuch. Welch fulminantes Ende unseres heutigen Outdoor-Abenteuers!



Joggen oder zwischen Blüten entspannen? Im Blühenden Barock in Ludwigsburg geht beides.



Ab auf die Enz heißt es beim Stand-Up-Paddling.



Raus in die Natur. Der Frühling lädt zum Joggen, Wandern und Entspannen ein.



Wer es etwas wilder liebt und gerne im Schatten wandert, ist im Monbachtal richtig. Hier lässt es sich auch an warmen Tagen gut aushalten.

Extra-Tipp:

Ganz egal, ob Sonnengruß am Morgen oder entspanntes Stretching auf der Picknickdecke am Abend, ein Besuch im Park lässt sich super mit einem Yoga-Flow verknüpfen! Inspiration dafür findest du zum Beispiel auf den YouTube-Kanälen von Mady Morrison, Verena Leuze oder Mascha Trietsch.