



Stadt, Land, Fluss: Zürich mit Barfussgefühl

Eine kleine Wanderung mit erfrischendem Schwumm mitten in Zürich, ein inspirierender Besuch im Designmuseum, gefolgt von einer Ping-Pong-Session in der lebendigen Nachbarschaft? Oder lieber ein spannendes Pétanque-Duell auf der Josefweise, Surf-Session im Urban Surf in Zürich-West und danach zum entspannten Abendessen direkt am See? Zürich überrascht: Die Stadt verbindet urbane Leichtigkeit mit der Nähe zur Natur und bietet ein ebenso vielfältiges wie originelles Freizeitangebot – sei es zu Fuss, auf dem Velo oder beim Sprung ins kühle Nass.

→ [zuerich.com](https://www.zuerich.com)

Ganzjahresschwimmen

Mit dem Zürichsee und den beiden Flüssen Limmat und Sihl ist das Wasser das Herzstück der Stadt. Kein Wunder, dass die Zürcher:innen ihre Badesachen immer dabei haben. Mit über 30 «Badis», wie sie ihre Badeanstalten liebevoll nennen, am See- und Flussufer ist das Schwimmen in kristallklarem Wasser zu jeder Zeit möglich. Und nicht nur im Sommer, sondern auch im Winter ist Schwimmen angesagt wie nie. Auf der Suche nach einem gesunden Adrenalinschub? Eine Reise nach Zürich ist der perfekte Weg, sich diesen Wunsch zu erfüllen.

Nichts für Warmduscher:innen!

Eisbaden ist auch in Zürich ein wachsender Trend. In den kalten Herbst- und Wintermonaten wird dem Bad im kalten Wasser eine gesundheitsfördernde Wirkung nachgesagt. Allerdings ist Vorsicht geboten - das Eisbaden sollte nur unter Aufsicht erfolgen. Von November bis März werden im Strandbad Utoquai Kaltwassertrainings angeboten.

→ **Winterschwimmen**

Wassersport

Ob Schwimmen, Stand-up-Paddling oder Segeln - in der Wasserstadt Zürich haben Wasserratten die Qual der Wahl. Wer sich nach Geschwindigkeit und Abenteuer sehnt, kann Wakeboarding, Wakesurfing oder Wasserski ausprobieren. Wer es lieber etwas ruhiger mag, genießt eine Fahrt mit dem Kanu oder einem Kajak - am besten durch den Schanzengraben, Zürichs grüner Kanal im Herzen der Stadt.

Die Welle zwischen Wolkenkratzer und Zuggeleisen

Hier wird Surfkultur gefeiert. Zwischen Zürichs höchstem Gebäude, dem Prime Tower, und dem pulsierenden Stadtquartier rund um Frau Gerolds Garten surfen im Sommer Anfänger:innen wie Profis, Locals wie Besuchende auf der stehenden Welle des Urbansurf. Eine Bar und ein Restaurant sowie regelmässig wechselnde Live-Konzerte sorgen für das leibliche Wohl der Gäste rund um die Welle und machen das Sporterlebnis zu einem Strandtag - mitten in Zürich.

→ **Urbansurf**

Der frühe Vogel fängt den Wurm

Besonders schön sind die Morgenstunden am Zürichsee Ufer. Während die Stadt langsam erwacht, nehmen Frühaufsteher bereits ein Bad in der 1890 erbauten Badi Utoquai, rudern auf dem noch spiegelglatten Zürichsee oder bringen sich auf einem SUP in Form.

→ **Wassersport**

Laufen

Zürich ist der perfekte Ort für Jogging-Enthusiasten: Ob auf Asphalt, Schotter, moosigen Waldwegen oder einer Tartanbahn - Läufer:innen finden hier auf jeden Fall ihre Lieblingsstrecke! Die Erfolgsgeschichte des Schuhherstellers On ist nur ein Beispiel dafür, dass Zürich eine Stadt für Läufer:innen ist. Im Jahr 2010 trat das damals kleine Zürcher Start-up gegen die Giganten der Lafschuhbranche an.

Die drei Gründer revolutionierten den Laufschuhmarkt mit einer völlig neuen Technologie. Heute ist On zu einem global tätigen Sportbekleidungsunternehmen herangewachsen. Der Hauptsitz in Zürich-West - ein vertikaler Campus, bekannt als On Lab - bietet viel Platz für Kreativität und Innovation.

→ **Jogging Routen in Zürich**

→ **Komoot Routen**

Vitaparcours: Eine Zürcher Erfindung

Der erste Vitaparcours wurde 1968 im Zürcher Stadtteil Fluntern, direkt unterhalb des Zoos Zürich, eingerichtet. Heute gibt es schweizweit mehr als 500 solcher Parcours, die meisten davon in bewaldeten Gebieten. Jeder Parcours umfasst 15 verschiedene Übungen, die sich auf Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit konzentrieren und zwischen einigen hundert Metern und mehreren Kilometern Länge liegen. Die Vitaparcours sind immer zugänglich und gut erklärt und bieten eine sportliche Betätigung in Ihrem eigenen Tempo. Sie erfreuen sich immer größerer Beliebtheit - vor allem in einer Zeit, in der Gesundheit, Nachhaltigkeit und die Rückbesinnung auf die Natur immer mehr im Mittelpunkt stehen. Die verschiedenen Vitaparcours halten Zürcher:innen in Form und führen vorbei an den schönsten grünen Plätzen der Stadt.

→ **Vitaparcours**

Der Berg ruft

Zürich liegt im Herzen der Schweiz und ist von den berühmten Schweizer Alpen umgeben. Es ist der perfekte Ausgangspunkt für kürzere Wanderungen, Tagesausflüge oder sogar Mehrtagestouren. Bergfreunde können die Zentralschweiz und berühmte Gipfel wie die Rigi und den Pilatus in nur einer Stunde erreichen. Wer etwas mehr Zeit hat, kann auf dem Titlis oder dem Jungfrauoch den Gletschern ganz nahekommen. Ob Skifahren, Wandern oder Biken - all diese Aktivitäten lassen sich von Zürich aus in nur einem Tag erleben.

→ **Wanderrouen auf Komoot**

→ **Wandern im Kanton Zürich**

Yoga

Den Tag mit einem Sonnengruss an einem ruhigen Gewässer beginnen oder in der Abenddämmerung auf einer Dachterrasse innere Ruhe finden? Zürich bietet einige der schönsten Rückzugsorte für achtsame Stunden. Auf der Dachterrasse, am Zürichsee oder im Studio.

→ **Yoga in Zürich**

Wellness trifft auf Abenteuer

Nach dem Sport kommt die Entspannung. Es gibt nichts Schöneres, als müde Muskeln mit einem heißen Dampfbad, einem Saunagang oder einer entspannenden Massage zu lockern. Zürich bietet eine Reihe von Wellness-Angeboten, die helfen, sich zu entspannen. Ein besonderes Erlebnis ist sicher das Saunaboot auf dem Zürichsee: Das Vergnügen auf dem Wasser mit den Vorzügen eines entspannenden Saunagangs wird kombiniert. In der Stadtoase, einem ganzheitlichen Gesundheitszentrum am

Rande der Stadt, mit Sauna, Schwitzhütte, Massagen, Kneippbädern, Meditationssitzungen und dem Sommerrestaurant Berg 8044 findet sich der perfekte Ort zum Abschalten. Weithin bekannt, aber ein echtes Muss bei jedem Zürich-Besuch ist das berühmte Hürlimannbad & Spa: Thermalbäder und ein römisch-irisches Spa-Erlebnis in den jahrhundertealten Steingewölben einer ehemaligen Brauerei - ein echter Zürcher Klassiker. Ein Geheimtipp für Frauen ist das Alma Spa: Ein ruhiger Rückzugsort nur für Frauen, mit Sauna, Dampfbad und einem atemberaubenden Blick auf den Zürichsee.

→ **Wellness in Zürich**

→ **Wellness-Hotels in Zürich**

Radfahren

Ob Gravel, Rennrad, Paracycling, Elektro oder BMX - alle Arten von Zweirädern sind in Zürich sehr beliebt. Kein Wunder, gibt es doch für jeden Fahrradtyp die passende Strecke und den passenden Untergrund. Viele der unten aufgeführten Routen finden Sie auf dem VisitZurich-Profil auf Komoot - einer Routenplanungs- und Navigations-App für Outdoor-Aktivitäten mit den Schwerpunkten Rennradfahren, E-Bike, Gravelbiken und Biketouren.

→ **Fahrradfahren rund um Zürich**

Die Schönste Route: Route 66

Die Route 66, die entlang des Zürichsees verläuft, ist besonders malerisch. Ein perfekter Radtag könnte mit einer Schifffahrt vom Zürcher Bürkliplatz nach Rapperswil beginnen, gefolgt von einer malerischen Fahrt vorbei an Weinbergen, Prominentenhäusern und Seeuferstränden - mit einem Pizzastopp im preisgekrönten Napulé in Meilen. Am Ende der langen Fahrradfahrt warten am Ziel in Baden eine schöne Altstadt zum Erkunden und Thermalbäder zum Entspannen.

→ **Routenbeschreibung**

Schwitzen in der Disco

Spinning-Kurse im Dunkeln, mit Lichtinstallationen, die im Rhythmus pulsieren - das erwartet Sie bei Open Ride. Es ist wie „Disco-Cycling“, mit einer Atmosphäre, die mit jeder ausgelassenen Party mithalten kann. Der einzige Unterschied? Hier verbrennt man Kalorien und schwitzt, statt Alkohol zu trinken.

→ **Open Ride**

Die Stadt auf dem E-Bike entdecken

Die schönsten Ecken der Stadt lassen sich am effizientesten auf einer E-Bike-Tour entdecken: Längere Strecken sind schnell zurückgelegt, und gut ausgebildete Guides erklären anschaulich weniger bekannte Orte, Kunstwerke und Sehenswürdigkeiten. Zürich Tourismus bietet geführte Touren sowohl in der Innenstadt als auch zu öffentlichen Kunstinstallationen in der ganzen Stadt an.

→ **E-Bike-Touren**

Kontakt

Zürich Tourismus
Media Relations
Gessnerallee 3
CH-8001 Zürich
T +41 44 215 40 96
→ media@zuerich.com
→ zuerich.com/medien

Bild und Videos

In unserer Mediendatenbank haben Sie Zugang zu unserer abwechslungsreichen Bildwelt.

→ zuerich.com/bilder-videos