

Winterwunderland-Workouts: Welche Outdoor-Sportarten im Dezember am meisten Spaß machen

Der Dezember bringt oft frostige Temperaturen, kurze Tage und im Alltag schon genug Stress. Doch genau das ist der perfekte Moment, um mit Bewegung und frischer Luft dem vorweihnachtlichen Trubel zu entkommen und gleichzeitig Spaß zu haben. Ob alleine, mit Freunden oder mit der Familie: mit den richtigen Winter-Aktivitäten wird der Dezember zum ganz persönlichen Winterwunderland-Workout.

Gerade in der Dezemberzeit, wenn der Alltag hektisch ist und Feiertage Stress mit sich bringen, tut der Körper sich mit Bewegung etwas Gutes. Outdoor-Workouts verbinden frische Luft, Natur, Gemeinschaft und Bewegung, ideal, um Stress abzubauen, den Kopf frei zu bekommen und gleichzeitig fit zu bleiben. Egal ob Sie alleine die Loipen des Schwarzwalds erkunden, mit Freund*innen über das Eis gleiten oder in einer mutigen Runde Eisbaden gehen, Sie verbinden Sport mit Spaß und Wellness für Körper und Geist. Oft braucht man gar keine Sonderausstattung oder Mitgliedschaft, man muss nur losziehen.

Langlaufen & Winterwandern

- Nur etwa eine gute Stunde Fahrt von Karlsruhe entfernt liegt Kaltenbronn, ein hervorragendes Ziel für Langläufer*innen. Es gibt ein gut gepflegtes Netz an Loipen mit insgesamt ca. 65 km Länge.
- Falls Schnee rar ist oder Sie lieber zu Fuß unterwegs sind, dann bietet der umliegende Schwarzwald zahllose Winterwanderwege. Gerade Wege, stilles Schneegestöber, klare Luft und die beruhigende Ruhe der Natur können hier erlebt werden.
- Falls Sie doch in Karlsruhe bleiben möchten, können Sie auch einen Winterspaziergang im Schlosspark unternehmen.

Schlittschuhlaufen & Eisstockschießen

- In Karlsruhe selbst, zentral auf dem Schlossplatz, wird jedes Jahr im Winter eine große Open-Air-Eisbahn aufgebaut. Schlittschuhlaufen, Stocksschießen und winterliche Atmosphäre mitten in der Stadt sind garantiert.

Eisbaden

- Rund um Karlsruhe gibt es Angebote für Eisbaden, beispielsweise am Epplesee. Hier treffen sich regelmäßig Gruppen, um gemeinsam ins kalte Wasser zu springen.
- Eisbaden weckt den Körper durch den Kältereiz, kurbelt Kreislauf und Stimmung an und ist ein ungewöhnlicher, intensiver Gegensatz zum typischen Weihnachtsstress.

Wenn Ihnen diese Aktivitäten dann doch zu kalt sind oder die Zeit zu knapp ist, können Sie das Winter-Workout auch ganz einfach nach drinnen verlegen. Hier sind ein paar Inspirationen, die Sie zu Hause machen können, als Ergänzung oder Alternative.

Ein kleines Warm-up: Mobilität, Knieheben, Armkreisen und Treppensteigen, um den Kreislauf in Schwung zu bekommen.

Dehnübungen/Beweglichkeit: zum Beispiel Yoga oder Mobilitätssequenzen, besonders nach langen Winterwanderungen oder Loipen-Touren.

Kräftigungsübungen: Kniebeugen, Ausfallschritte, Liegestütze oder Planks, um Beine, Rumpf und Rücken zu stärken.

Ob Eisbaden, Winterwandern oder ein kleines Workout zu Hause, diese Möglichkeiten bringen Bewegung in den Winteralltag. Probieren Sie aus, was Ihnen guttut.

Ihr Gesundheitsteam