



Reha-Zentrum
Aflenz

Wanderrouten

Vorschläge für Ihren Reha-Aufenthalt

Stand: Mai 2026

www.rz-aflenz.at



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Pensionsversicherungsanstalt (PVA)
Friedrich-Hillegeist-Straße 1, 1020 Wien
Telefon: +43 (0)5 03 03
Website: www.pv.at
E-Mail: pva@pv.at

Verlags- und Herstellungsort: PVA, Wien

Druck: PVA, Wien

Stand: Mai 2026, 1. Auflage

Titelbild: © istockphoto.com/Foto Wagner

Haftungsausschluss: Die bereitgestellten Inhalte dienen der allgemeinen Information. Eine Gewähr für Richtigkeit oder Vollständigkeit wird nicht übernommen. Jegliche Haftung ist ausgeschlossen. Die Expert*innen der Pensionsversicherung können individuelle Fälle beurteilen und auf Fragen eingehen.

Inhalt

Einleitung.....2

Die Bewegungspyramide3

Wanderungen Schwierigkeitsgrad leicht5

Wanderroute 1: Kurparkrunde.....6

Wanderroute 2: Hausrunde Plus 8

Wanderroute 3: Große Ortsrunde 10

Wanderungen Schwierigkeitsgrad mittel..... 13

Wanderroute 4: Runde Jauring..... 14

Wanderroute 5: Vogerlweg Plus 16

Wanderroute 6: Marterlweg und Tutschacher Kreuz 18

Wanderungen Schwierigkeitsgrad schwer..... 21

Wanderroute 7: Fölzrunde..... 22

Wanderroute 8: Feistringgraben und Tutschacher Kreuz ... 24

Wanderroute 9: Gekürzter „Hob mi gern“ -Steig..... 26

Wanderroute 10: Zum Wirtshaus Pierergut..... 28

Wanderroute 11: Zu den Alpakas 30

Wanderroute 12: Lammerbauer und Pierergut..... 32

Laden Sie die Routen auf Ihr Smartphone 34

Einleitung

Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil Ihrer Rehabilitation und trägt dazu bei, Ihr Lebensgefühl und die Lebensqualität zu verbessern. Die Reha-Zentren der Pensionsversicherung (PV) sind allesamt umgeben von einer wunderschönen Landschaft, die zu Spaziergängen und Wanderungen einlädt. In dieser Broschüre haben wir für Sie ausgewählte Wanderrouten mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden für Sie zusammengestellt.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt und viel Spaß beim Ausprobieren.

Ihr Reha-Team

Die Bewegungspyramide

Kinder: 60+ Minuten

Bewegung täglich

sitzende Freizeit:
je weniger, desto besser



Kraftsport:
2–3× pro Woche
nach Lust und Laune



Alltags- und
Ausdauerbewegung:
zusammen mindestens
eine Stunde täglich



Erwachsene: 30+ Minuten

Bewegung täglich

sitzende Freizeit:
je weniger,
desto besser



Krafttraining / muskel-
kräftigende Übungen:
2× pro Woche



Ausdauersport:
mindestens 5× pro Woche,
30 Minuten



Alltagsbewegung:
täglich mindestens
30 Minuten





Wanderungen Schwierigkeitsgrad leicht

Die angeführten Wanderrouten dauern alle zwischen 20–50 Minuten und haben Steigungen bis maximal 40 Höhenmeter.

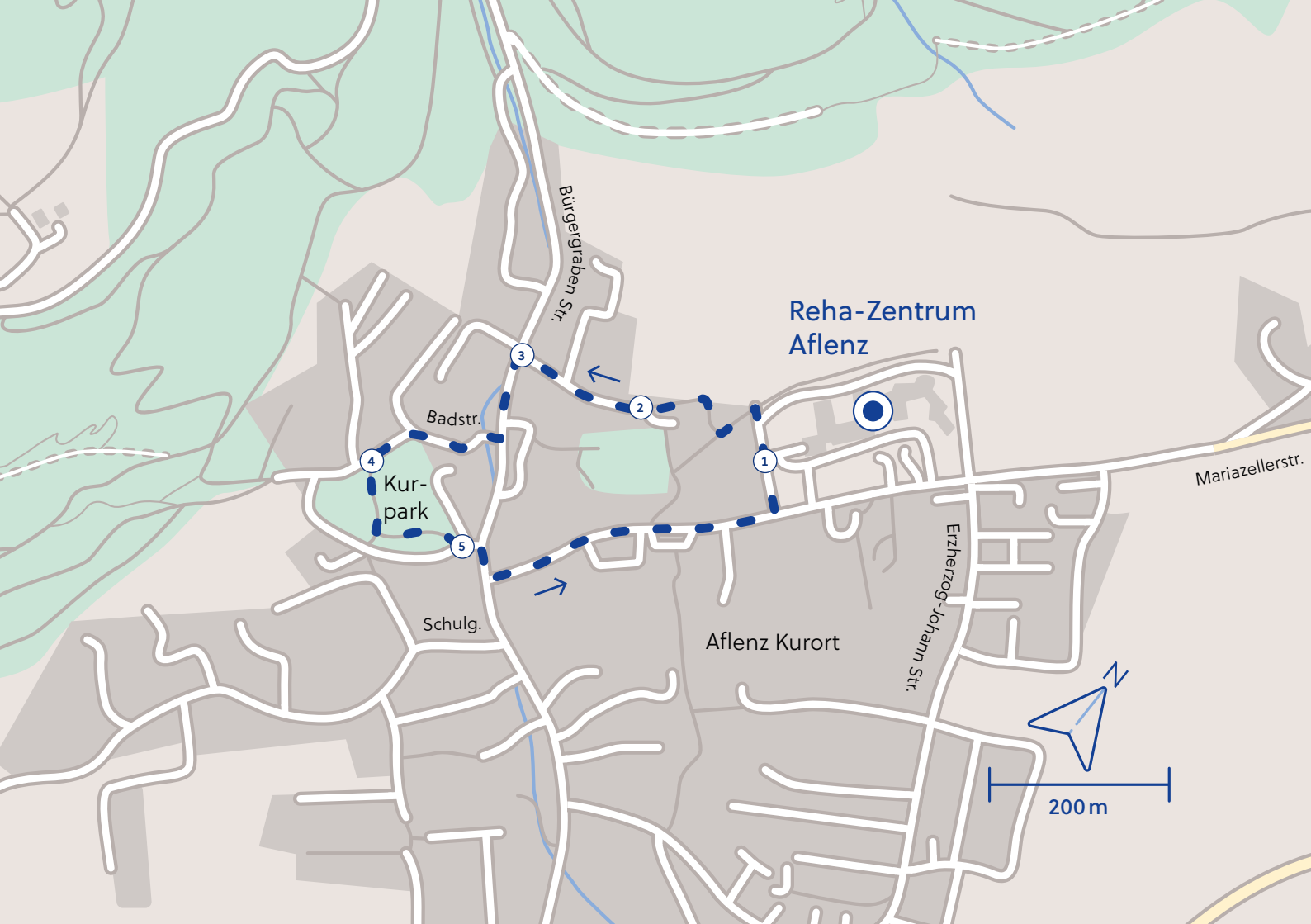
Wanderroute 1: Kurparkrunde

 1,3 km

 20 Min.

 31 hm

Gehen Sie vom Haupteingang des Reha-Zentrums ① rechts den Parkplatz entlang, dann über einen Wiesenweg bis zum Pfarramt ② und weiter bis zur Feuerwehr ③ . Dort links abbiegen und der Bürgergrabenstraße knapp 100 m folgen, danach in die leicht bergaufführende Badstraße rechts einbiegen bis unmittelbar vor dem Freibad ④ . Hier nach links in den Kurpark einbiegen und dem Spazierweg bergab durch den Park folgen, dann wieder links zurück Richtung Reha-Zentrum.



Reha-Zentrum
Aflenz

Bürgergraben Str.

Badstr.

Kur-
park

Schulg.

Aflenz Kurort

Erzherzog-Johann Str.

Mariazellerstr.

200m

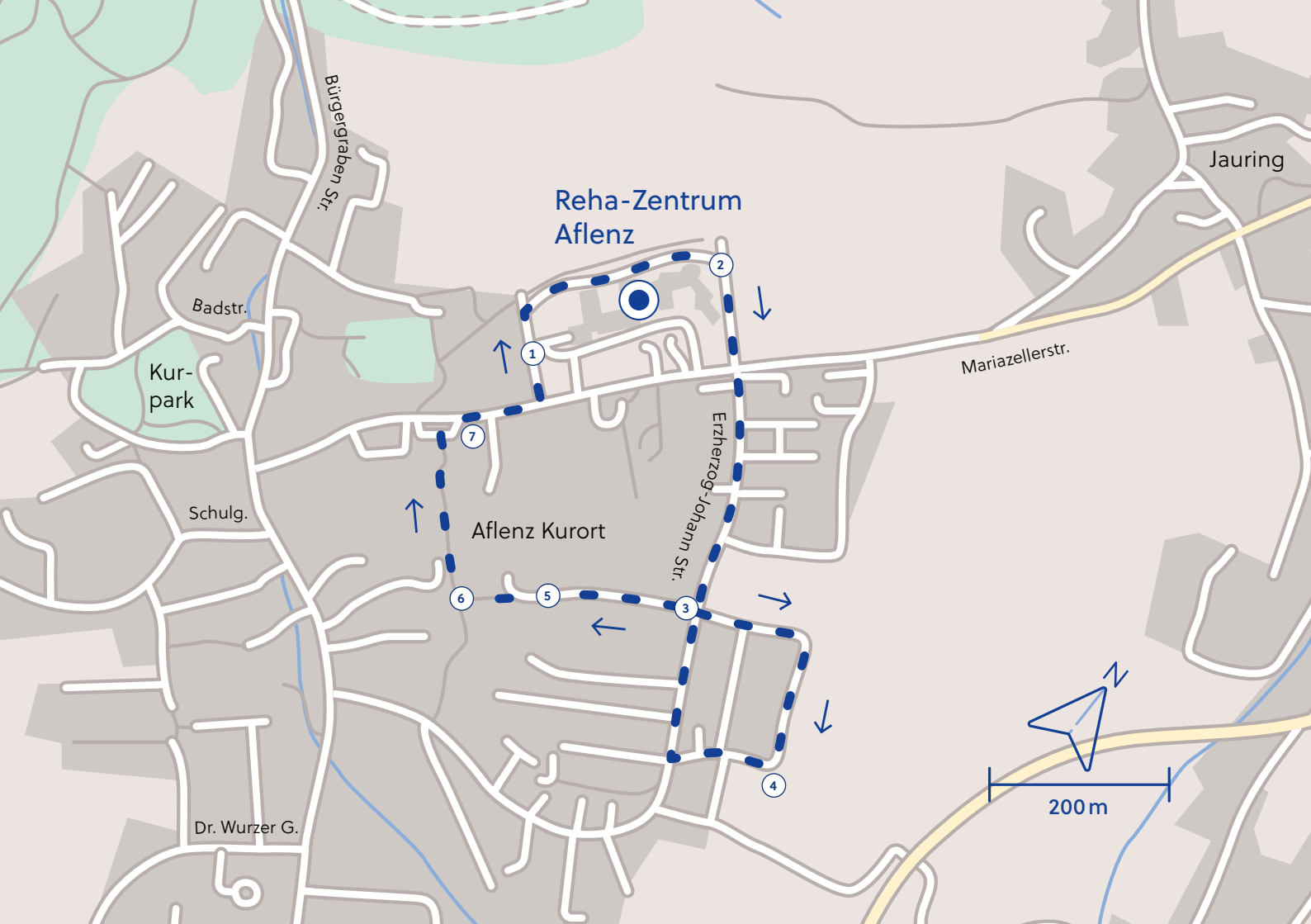
Wanderroute 2: Hausrunde Plus

 1,9 km

 30 Min.

 5 hm

Gehen Sie vom Haupteingang des Reha-Zentrums ① rechts am Parkplatz vorbei in die Straße, welche hinter dem Haus verläuft, weiter über den Personalparkplatz ② bis zum Einfahrtsschranken. Überqueren Sie die Straße und folgen Sie dem Straßenverlauf der Erzherzog-Johann-Straße bis zur Einfahrtstafel des Patientenparkplatzes ③. In die Straße links von der Tafel abbiegen. Weiter bis zum Tennisplatz , ④ nach nochmals rechts abbiegen. Gehen Sie zurück zur Erzherzog-Johann-Straße, retour bis zur Einfahrtstafel des Patientenparkplatzes . Queren ③ den Patientenparkplatz bis zum ⑤ schließenden Spazierweg. Bei der Gabelung wählen ⑥ die rechten Abbiegung und folgen dem Weg, bis Sie beim Festsaal wieder auf ⑦ die Straße Richtung Reha-Zentrum gelangen.



Reha-Zentrum
Aflenz

Kur-
park

Aflenz Kurort

Jauring

Bürgertraben Str.

Badstr.

Schulg.

Dr. Wurzer G.

Erzherzog-Johann Str.

Mariazellerstr.

200 m

N

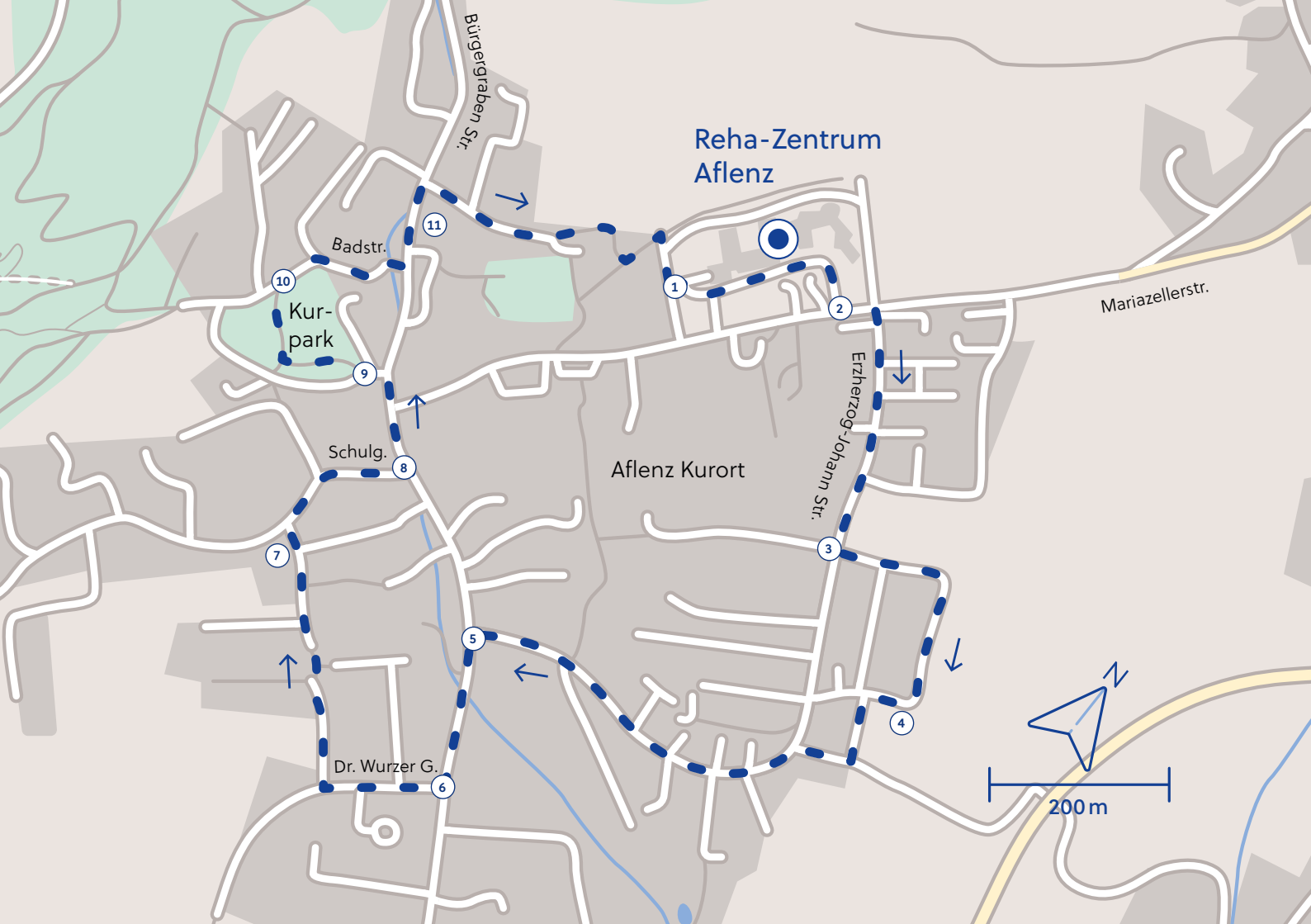
Wanderroute 3: Große Ortsrunde

 3,2 km

 50 Min.

 40 hm

Vom Haupteingang des Reha-Zentrums ① links entlang des Gebäudes bis zur Schrankenanlage. Links abbiegen, am Materl ② vorbei, dann die Straße queren. Dem Straßenverlauf der Erzherzog-Johann-Straße bis zur Einfahrtstafel des Patientenparkplatzes ③ folgen, in die Straße links von der Tafel abbiegen, weiter bis zum Tennisplatz, danach rechts abbiegen. Zurück auf der Erzherzog-Johann-Straße weiter bis zur Hauptstraße, nach 170 m rechts in die Dr.-Wurzer-Gasse ⑥ einbiegen, dann die zweite Quergasse rechts nehmen. Folgen Sie der Gasse bis zur Volksschule ⑦, danach rechts über die Schulgasse bis Sie erneut die Hauptstraße erreichen. Gehen Sie vorbei am Kassecker Platzl ⑧ eradeaus bis zum Kurpark u ⑨ dort den Sparzierweg bergauf durch den Park. Beim Freibad ⑩ rechts abbiegen und der Badstraße bis zur Bürgergrabenstraße folgen. Nach der Feuerwehr ⑪ rechts abbiegen und über den Wiesenweg zurück zum Reha-Zentrum.



Reha-Zentrum
Aflenz

Mariazellerstr.

Aflenz Kurort

Erzherrzog-Johann Str.

Bürgergraben Str.

Badstr.

Kurpark

Schulg.

Dr. Wurzer G.

10

11

1

2

9

8

7

5

3

4

6

200 m



Wanderungen Schwierigkeitsgrad mittel

Die angeführten Wanderrouten dauern alle zwischen 55–60 Minuten und haben Steigungen bis maximal 81 Höhenmeter.

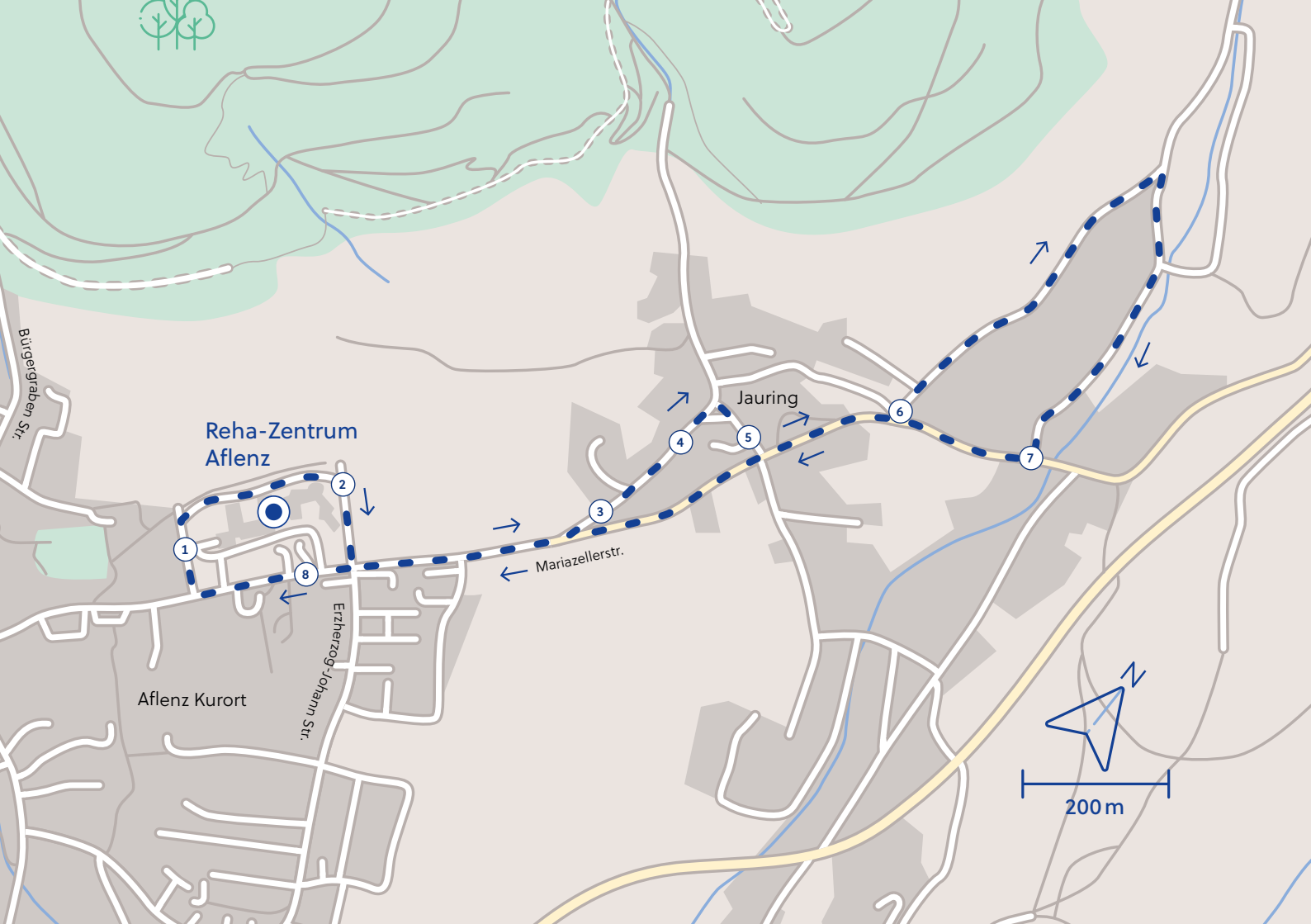
Wanderroute 4: Runde Jauring

 3,5 km

 55 Min.

 47 hm

Gehen Sie vom Haupteingang des Reha-Zentrums ① rechts am Parkplatz vorbei weiter in die Straße, welche hinter dem Haus verläuft und über den Personalparkplatz ②. Am Einfahrtsschranken vorbei, links abbiegen und dem Fußweg parallel zur Mariazeller Straße / L136 folgen. Nehmen Sie bei der Gabelung des Fußweges den linken Pfad. Es geht vorbei an der Ortstafel Jauring ③ sowie dem Gasthaus Waidmannsheil ④. Biegen Sie rechts ab und gehen Sie bis zur Bushaltestelle/Telefonzelle ⑤. Dort links abbiegen und erneut der Mariazeller Straße/L136 folgen. Beim Straßenschild Feistring ⑥ links einbiegen und dem Feistringgrabenweg I rund 500 m nehmen, dann scharf rechts abbiegen und dem Weg folgen. Beim Materl ⑦ rechts abbiegen und auf dem Fußweg parallel zur L136 zurück ins Ortgebiet Aflenz bzw. zum Reha-Zentrum.



Reha-Zentrum
Aflenz

Jauring

Aflenz Kurort

Erzherrzog-Johann Str.

Mariazellerstr.



Bürgelgraben Str.

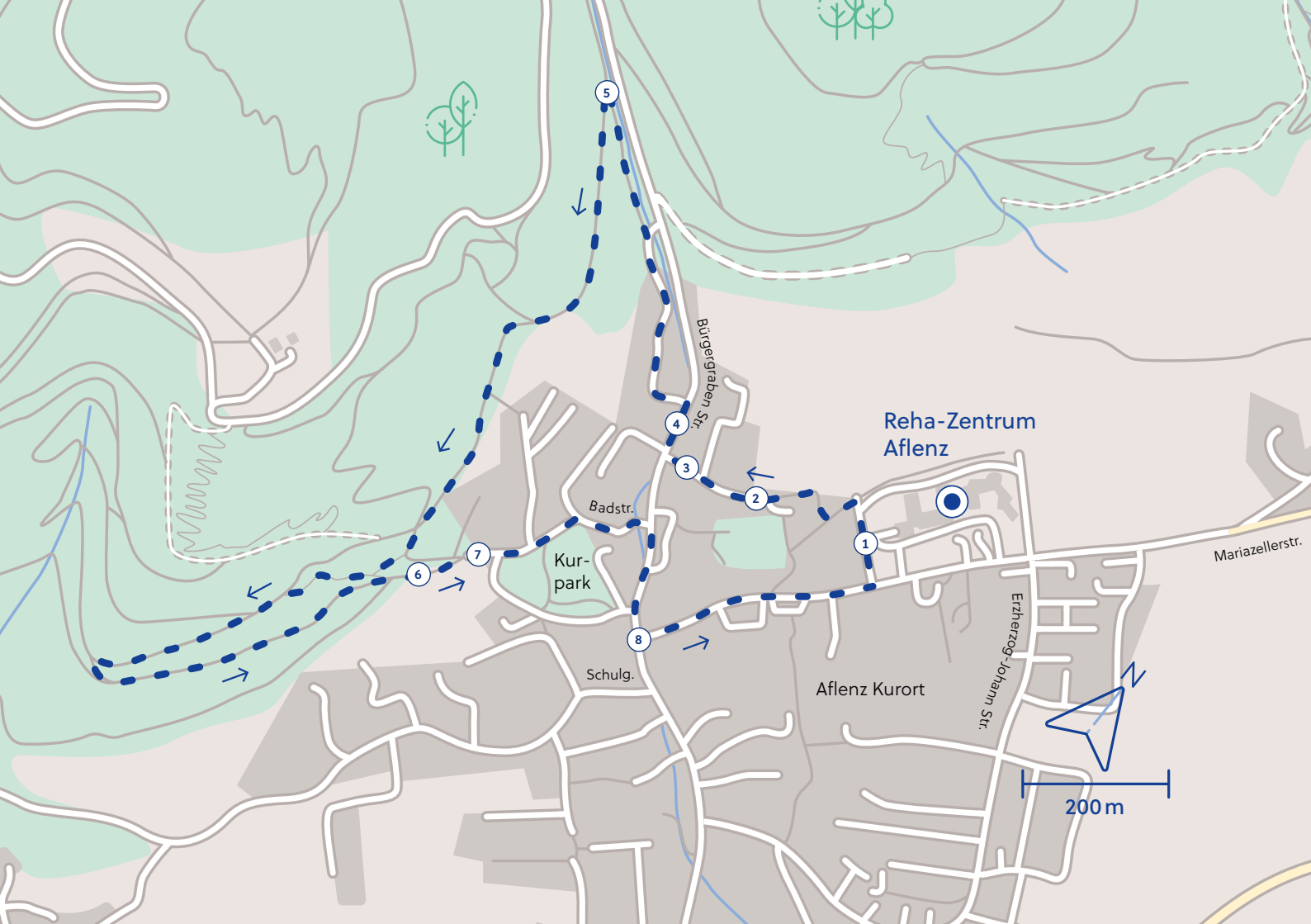
Wanderroute 5: Vogerlweg Plus

 3,5 km

 60 Min.

 81 hm

Gehen Sie vom Haupteingang des Reha-Zentrums ① rechts den Parkplatz entlang, über einen Wiesenweg bis zum Pfarramt ② und weiter bis zur Feuerwehr ③. Dort biegen Sie rechts ab und folgen kurz darauf dem Schild Fußweg zum Lift ④. Auf dem Weg bis zu einer Holzbrücke ⑤ weitergehen, dann scharf links abbiegen. Beim Spielplatz ⑥ den Wald wieder verlassen und am Freibad ⑦ vorbei der Badstraße bis zur Bürgergrabenstraße folgen. Rechts abbiegen und gegenüber vom Kassecker Platzl ⑧ die Straße zurück zum Reha-Zentrum nehmen.



Reha-Zentrum
Aflenz

Kur-
park

Aflenz Kurort

Bürgergraben Str.

Badstr.

Schulg.

Erzherrzog-Johann Str.

Mariazellerstr.

200 m

Wanderroute 6: Marterlweg und Tutschacher Kreuz

 3,7 km

 60 Min.

 71 hm

Gehen Sie vom Haupteingang des Reha-Zentrums ① links entlang des Gebäudes bis zur Schrankenanlage. Links abbiegen und dem Fußweg parallel zur Mariazeller Straße/L136 folgen. Bei der Gabelung des Fußweges den rechten Pfad nehmen, vorbei an der Ortstafel Jauring ② sowie dem Gasthaus Waidmannsheil ③. Dort rechts abbiegen und weiter bis zur Bushaltestelle/Telefonzelle ④. Die Straße queren und den Marterlweg nehmen, bis Sie die Wallfahrtskirche Tutschacher Kreuz erreichen. Dem Weg folgen, am Fußballplatz ⑥ vorbei und hinter den Bauernhöfen bergauf, vorbei an einer weiteren Kapelle ⑦ bis zum Tennisplatz. Dort erreichen Sie wieder das Ortsgebiet von Aflenz. Wenige Meter nach dem Tennisplatz rechts in die Erzherzog-Johann-Straße einbiegen und zum Reha-Zentrum zurückkehren.



Wanderungen Schwierigkeitsgrad schwer

Die angeführten Wanderrouten dauern alle zwischen 80–120 Minuten und haben Steigungen bis maximal 209 Höhenmeter.

Wanderroute 7: Fölzrunde

 5,2 km

 85 Min.

 94 hm

Vom Haupteingang des Reha-Zentrums ① gehen Sie rechts durch den Ort, wenige Meter nach dem Kassecker Platzl ② in die Schulgasse einbiegen und an der Volksschule ③ vorbei. Sie erreichen ein Feld, nehmen Sie an der Weggabelung den rechten Pfad. Folgen Sie diesem vorbei am Rastplatzl mit Brunntrog und weiter bergab durch den Wald. Nach links abbiegen, wenige Meter nach dem Ortsschild Thörl ⑤ rechts abbiegen und beim Schild Radweg Fegenberg ⑥ in den Waldweg wechseln. Folgen Sie dem Waldweg parallel zum Bach, bis Sie eine asphaltierte Straße und kurz darauf eine Brücke ⑦ erreichen. Queren Sie die Straße und gehen Sie den Feldweg bergauf, bis Sie wieder das Ortsgebiet von Aflenz erreichen. Gehen Sie wenige Meter an der Hauptstraße ⑧ entlang, dann biegen Sie rechts ab und folgen dem Spazierweg retour zum Reha-Zentrum.

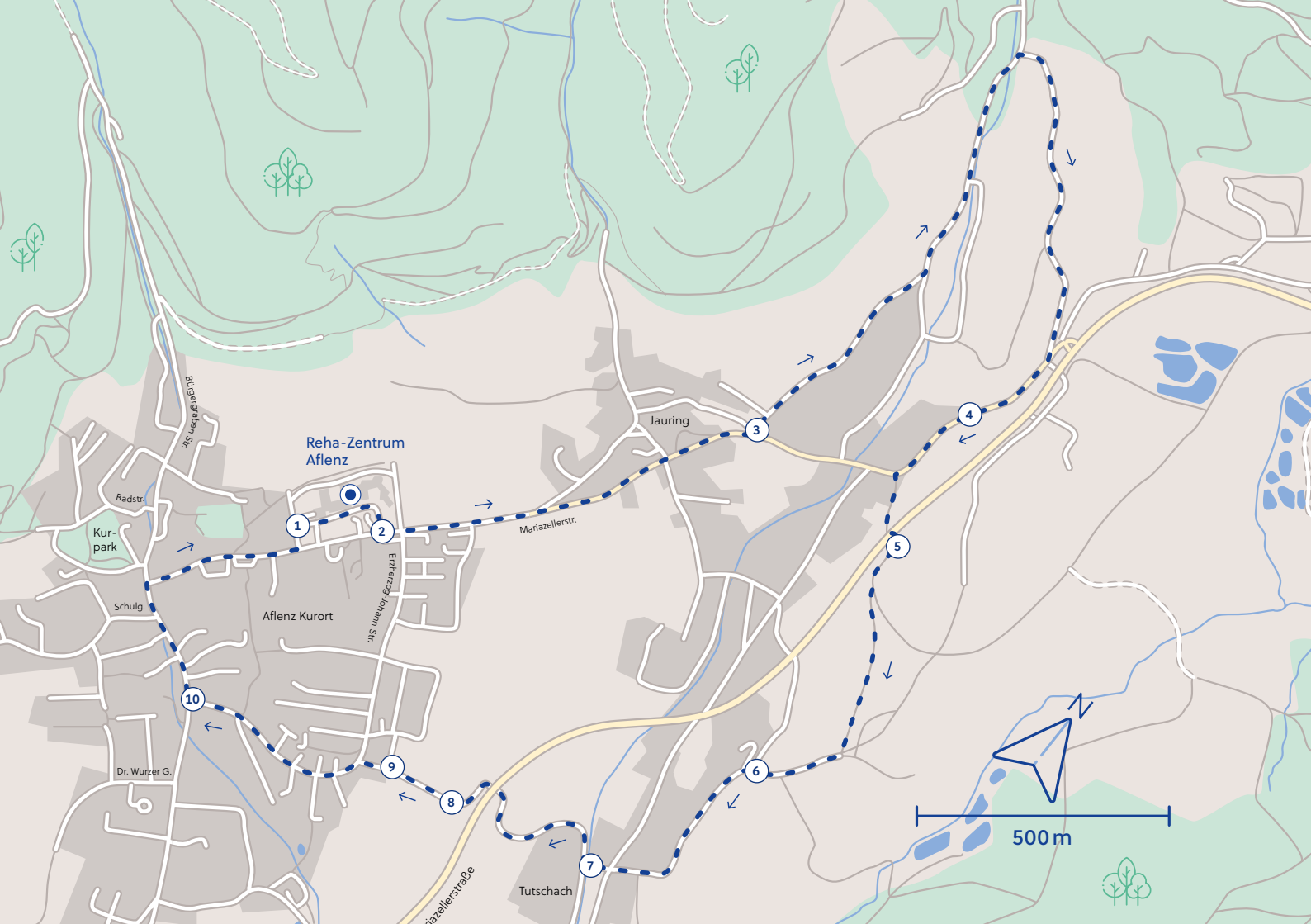
Wanderroute 8: Feistringgraben und Tutschacher Kreuz

 6 km

 100 Min.

 117 hm

Vom Haupteingang des Reha-Zentrums ① gehen Sie entlang des Gebäudes bis zur Schrankenanlage. Biegen Sie links ab, am Materl ② vorbei und nehmen Sie den Fußweg parallel zur Mariazeller Straße/L136. Beim Straßenschild Feistring ③ links einbiegen und dem Feistringgrabenweg rund 15 Minuten folgen, danach rechts abbiegen, vorbei an der Ortstafel Jauring ④, unter einer Unterführung ⑤ durch und bergauf entlang des Feldweges bis zur Wallfahrtskapelle Tutschacher Kreuz ⑥. Weiter am Fußballplatz ⑦ vorbei und hinter den Bauernhöfen bergauf, vorbei an einer weiteren Kapelle ⑧ bis Sie den Tennisplatz erreichen. Danach dem Straßenverlauf bis zur Hauptstraße ⑩ folgen, rechts abbiegen und die Straße retour bis zum Reha-Zentrum gehen.



Wanderroute 9: Gekürzter „Hob mi gern“-Steig

 4,4 km

 80 Min.

 151 hm

Vom Haupteingang des Reha-Zentrums ① gehen Sie rechts am Parkplatz entlang, über einen Wiesenweg bis zum Pfarramt ② und zur Feuerwehr ③. Dort rechts abbiegen und kurz darauf dem Schild Fußweg zum Lift ④ folgen, über den Waldweg gelangen Sie zur ehemaligen Talstation des Sessellifts ⑤. Kurz auf der Straße weiter bis zum Eingangsherz ⑥ in den „Hob mi gern“-Steig abbiegen. Gehen Sie den Steig entlang, vorbei an den vielen Highlights (z. B. Durchblick, Waldriese, Balkon etc.). Dann scharf rechts abbiegen, an einer Holzbrücke ⑦ vorbei, weiter die asphaltierte Straße bis Jauring nehmen. Biegen Sie rechts ab. Vorbei am Gasthaus Waidmannsheil ⑧ und der Ortstafel Jauring folgen Sie dem Fußweg parallel zur Mariazeller Straße/L136, bis Sie wieder das Reha-Zentrum erreichen.



5

6

7

3

2

1

4

8

9

Reha-Zentrum
Aflenz

Kur-
park

Badstr.

Schulg.

Aflenz Kurort

Erzhzog-Johann Str.

Mariazellerstr.

Jauring

500 m

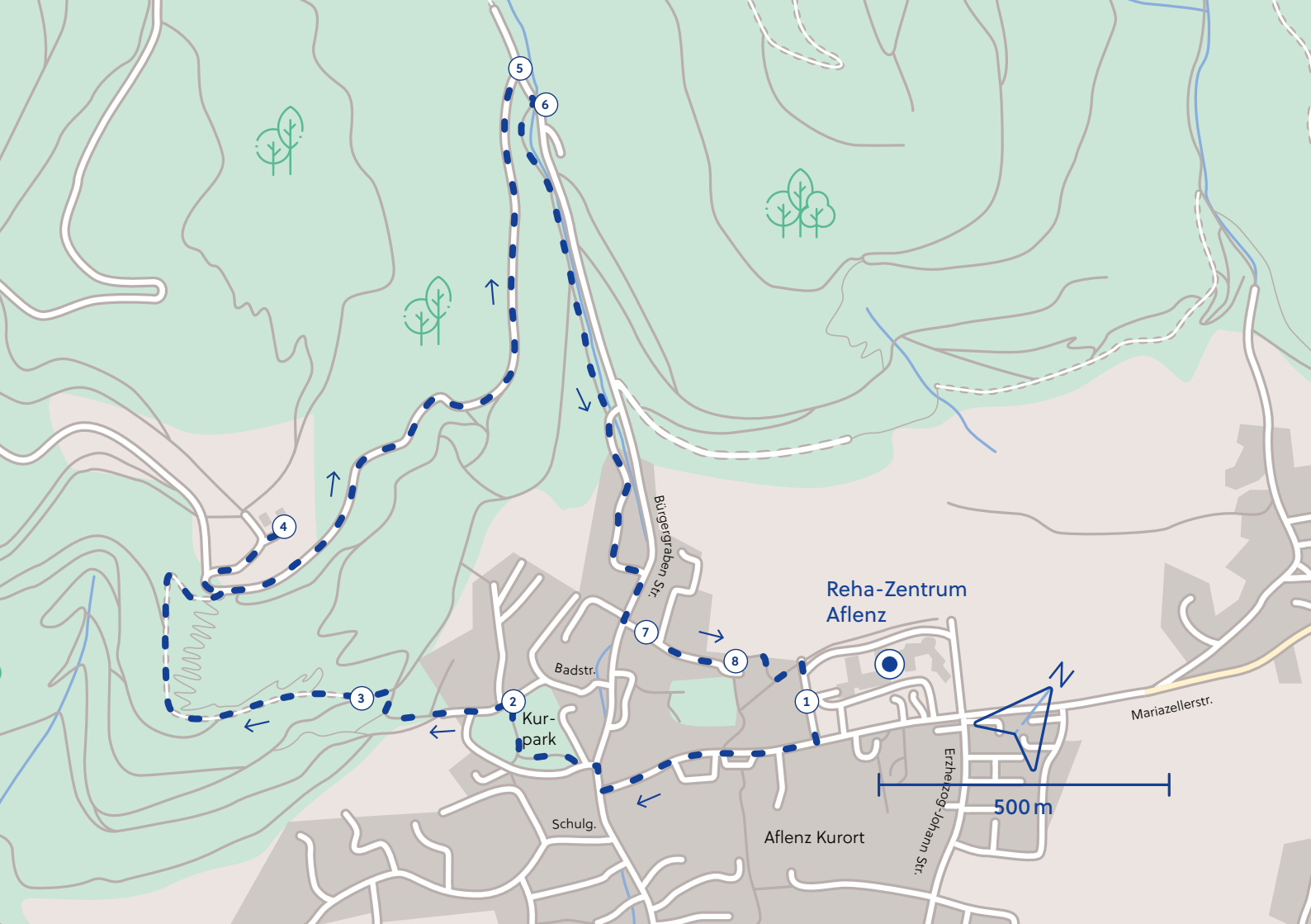
Wanderroute 10: Zum Wirtshaus Pierergut

 4,1 km

 80 Min.

 205 hm

Gehen Sie vom Haupteingang des Reha-Zentrums ① rechts durch den Ort bis zum Kurpark ②, nehmen Sie dort den Spazierweg bergauf durch den Park, dann links den Weg am Spielplatz vorbei einschlagen ③ und dem Waldweg bergauf folgen, bis Sie die Bürgeralm-Panoramastraße unterhalb des Gasthauses Pierergut ④ erreichen. An der Straße entlang an der ehemaligen Talstation des Sessellifts ⑤ vorbeigehen und nach der Kurve rechts in den Waldweg ⑥ einbiegen. Folgen Sie dem Waldweg, bis Sie wieder eine asphaltierte Straße erreichen. Nach der Feuerwehr ⑦ links einbiegen, beim Pfarramt ⑧ vorbei und über einen Wiesenweg zurück zum Reha-Zentrum.



5

6

4

3

2

7

8

1

Reha-Zentrum
Aflenz

Badstr.

Kur-park

Schulg.

Aflenz Kurort

Erzherzog-Johann Str.

Mariazellerstr.

500 m

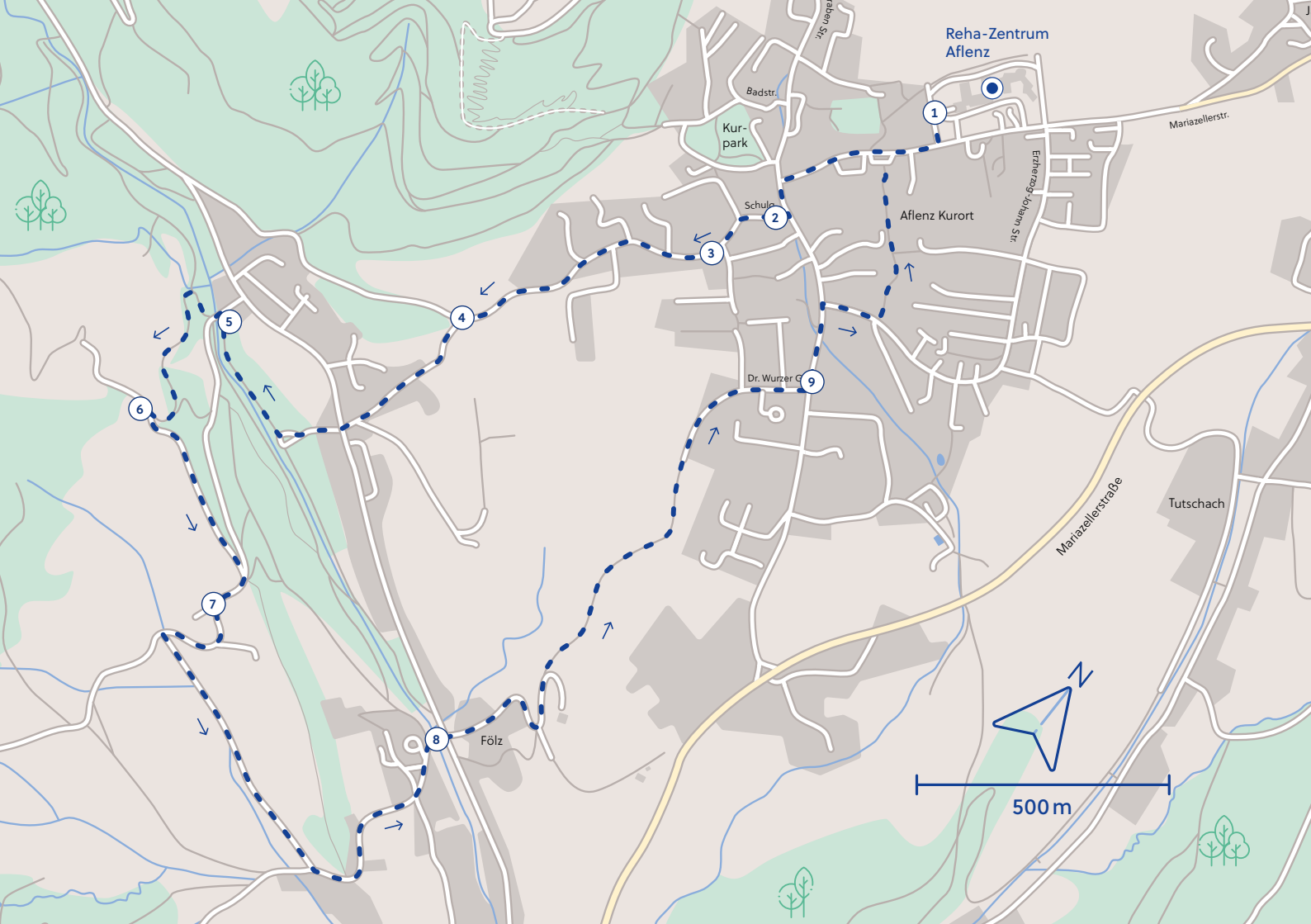
Wanderroute 11: Zu den Alpakas

 6 km

 100 Min.

 143 hm

Vom Haupteingang des Reha-Zentrums ① rechts durch den Ort. Wenige Meter nach dem Kassecker Platzl ② biegen Sie in die Schulgasse ein und gehen an der Volksschule ③ vorbei. Sie erreichen ein Feld, nehmen Sie an der Weggabelung den linken Pfad und gehen Sie die Straße entlang bergab, rechts in den Waldweg und vorbei an der Ortstafel Thörl. Weiter dem Waldweg und dem Schild „zu den Alpakas“ ④ folgen, bis Sie den Alpaka-Hofladen erreichen. Nach der Kurve links abbiegen und die Straße bergab gehen. Überqueren Sie die Brücke und queren Sie die Straße. Nehmen Sie den Feldweg bergauf, bis Sie wieder das Ortsgebiet von Aflenz erreichen. Gehen Sie wenige Meter an der Hauptstraße ⑤ entlang, dann nach rechts abbiegen und dem Spazierweg retour zum Reha-Zentrum folgen.



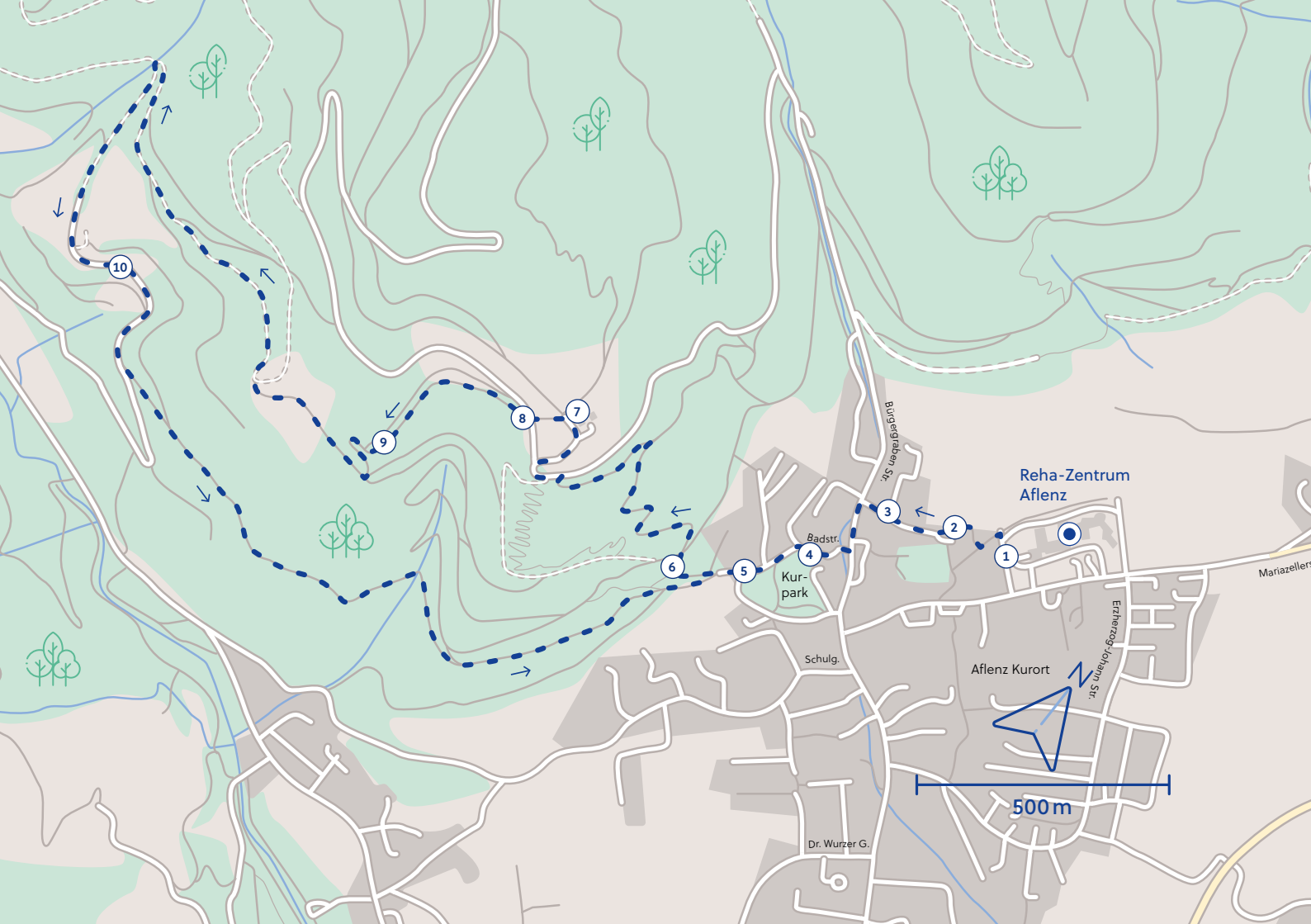
Wanderroute 12: Lammerbauer und Pierergut

 6,3 km

 120 Min.

 209 hm

Vom Haupteingang des Reha-Zentrums ① gehen Sie rechts den Parkplatz entlang, über einen Wiesenweg bis zum Pfarramt ② und weiter bis zur Feuerwehr. Dort links und nach wenigen Metern rechts abbiegen. Gehen Sie oberhalb des Kurparks ④ und neben dem Schwimmbad ⑤ vorbei. Biegen Sie rechts neben dem Spielplatz ⑥ in den steilen Waldweg ein und folgen diesem bis zum Gasthaus Pierergut. Beim Mautschranken ⑧ abermals links in den Waldweg einbiegen, vorbei an der Klangskulptur Holzklang ⑨ bis zum Lammerbauern. Dann den Waldweg bergab, bis Sie den Spielplatz erreicht haben. Von dort gehen Sie wieder retour zum Reha-Zentrum.



Laden Sie die Routen auf Ihr Smartphone

GPX-Dateien enthalten digitale Informationen zu Wanderwegen, Routen und Wegpunkten, die Sie auf Ihrem GPS-Gerät (Navigationsgerät) oder Smartphone nutzen können. So können Sie die Touren unserer Wandervorschläge bequem unterwegs verfolgen und sich sicher orientieren.

So laden Sie die GPX-Daten

1. Besuchen Sie unsere Website und wählen Sie die gewünschte Wanderkarte aus.
2. Laden Sie die passende GPX-Datei herunter.
3. Öffnen Sie die Datei in einer GPS-App oder übertragen Sie diese auf Ihr Navigationsgerät.
4. Starten Sie die Navigation und genießen Sie Ihre Tour!

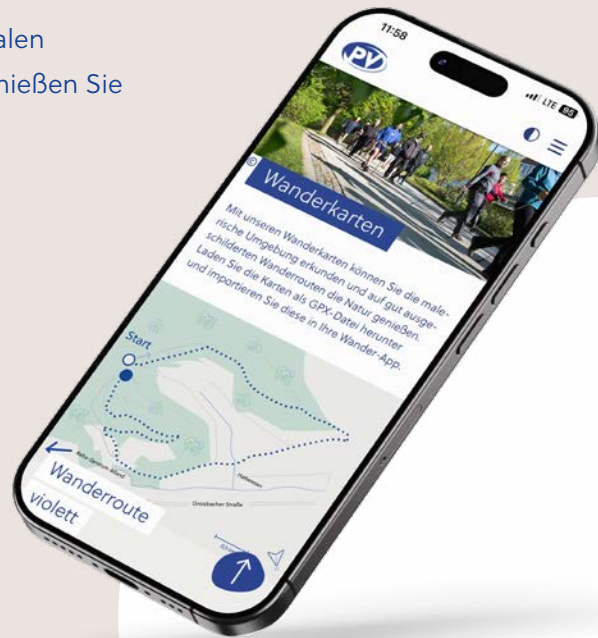
Unsere Wanderkarten

Laden Sie die GPX-Daten unserer digitalen
Wanderkarten einfach herunter und genießen Sie
die Tour mit zuverlässiger Navigation.



Alle Informationen:

www.rz-aflenz.at/Wanderkarten



Meine Übungsbroschüre

Diese Broschüre unterstützt Sie dabei, die Fortschritte aus Ihrer Reha zu erhalten und Ihre Potenziale weiter zu steigern. Mit ausgewählten Grundübungen und Trainingstipps für alle Körperregionen können Sie zu Hause Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessern.



Kontakt

Reha-Zentrum Aflenz

Aflenz Kurort 206, 8623 Aflenz

Telefon: +43 (0)5 03 03-44 111

E-Mail: rz-aflenz@pv.at

Website: www.rz-aflenz.at