



Reha-Zentrum
Alland

Wanderrouuten

Vorschläge für Ihren Reha-Aufenthalt

Stand: Februar 2026

www.rz-alland.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: Februar 2026, 1. Auflage

Titelbild: © istockphoto.com/Zbynek Pospisil

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 violett.....6

Wanderroute braun 8

Wanderungen Schwierigkeitsgrad mittel..... 11

Wanderroute rot..... 12

Wanderroute blau..... 14

Wanderroute grün 16

Wanderungen Schwierigkeitsgrad schwer..... 19

Wanderroute orange..... 20

Wanderroute türkis 22

Wanderroute rosa 24

Wanderroute gelb..... 26

Themenweg 29

Baumkundeweg..... 30

Laden Sie die Routen auf Ihr Smartphone 32

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 zusammengestellt. Sämtliche Wege befinden sich am Gelände des Reha-Zentrums Alland.

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 Wanderrouen dauern alle zwischen 20–55 Minuten und haben Steigungen bis maximal 65 Höhenmeter.



Reha-Zentrum Alland



befahrbar



nicht befahrbar

Wanderroute violett

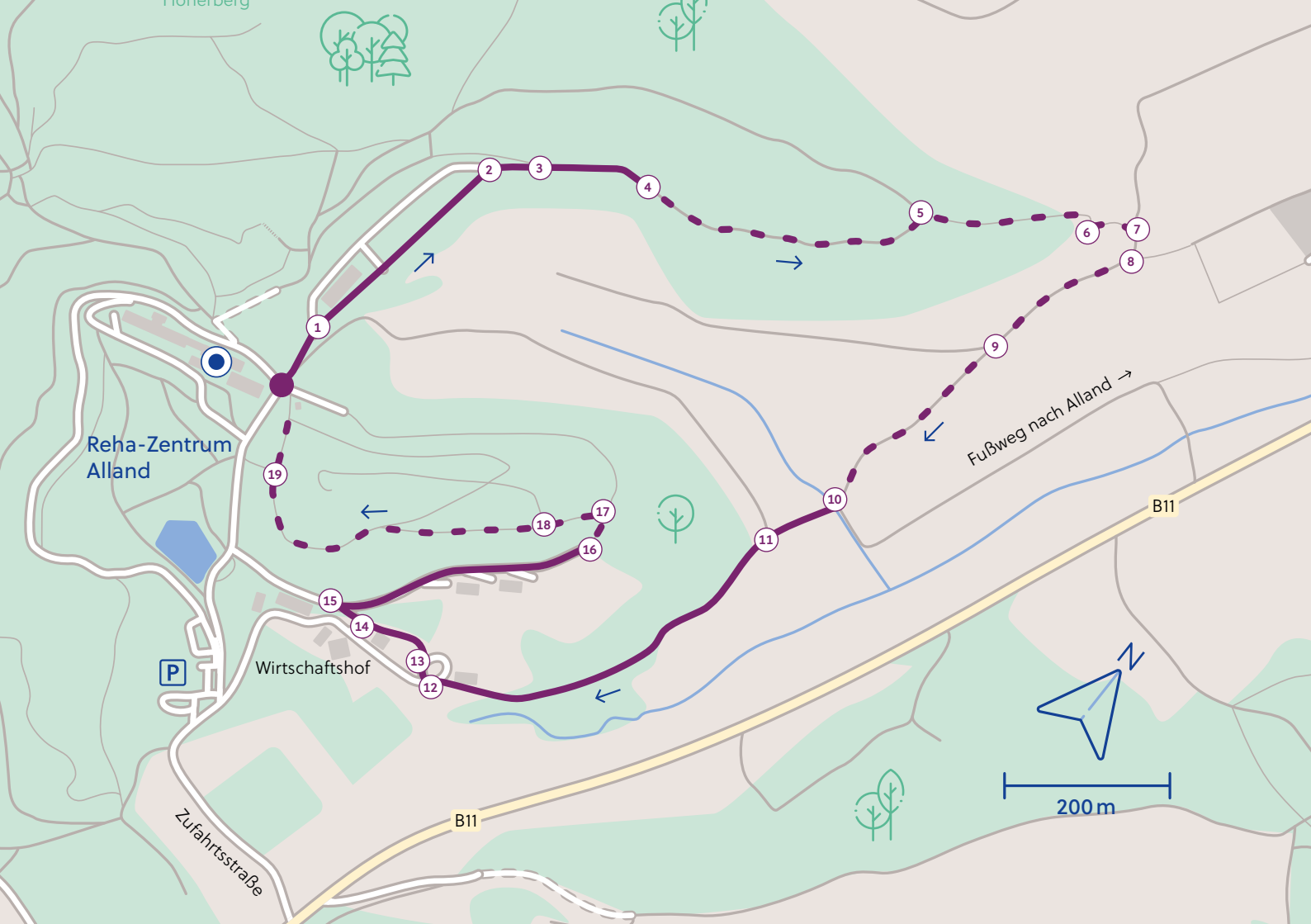
🔄 3,2 km

🕒 55 min.

↗ 65 hm

Starten Sie beim Startpunkt ●. Folgen Sie den Schildern mit der Aufschrift „Route violett“ und gehen Sie zu Wegpunkt ①. Sie gelangen auf dem Weg zu insgesamt 19 beschrifteten Wegpunkten. Am Anfang und am Ende gehen Sie kurze Abschnitte auf Asphalt bzw. festem Untergrund. Meistens verläuft die Route jedoch auf Wald- und Feldwegen. Ein kurzer Teil (Wegpunkte ④ bis ⑦) hat ein stärkeres Gefälle, bei entsprechenden Wetterbedingungen kann es dort rutschig sein. Hier benötigen Sie Trittsicherheit. Der restliche Weg ist auch bei schlechtem Wetter gut zu bewältigen.

Notizen
Datum



Wanderroute braun

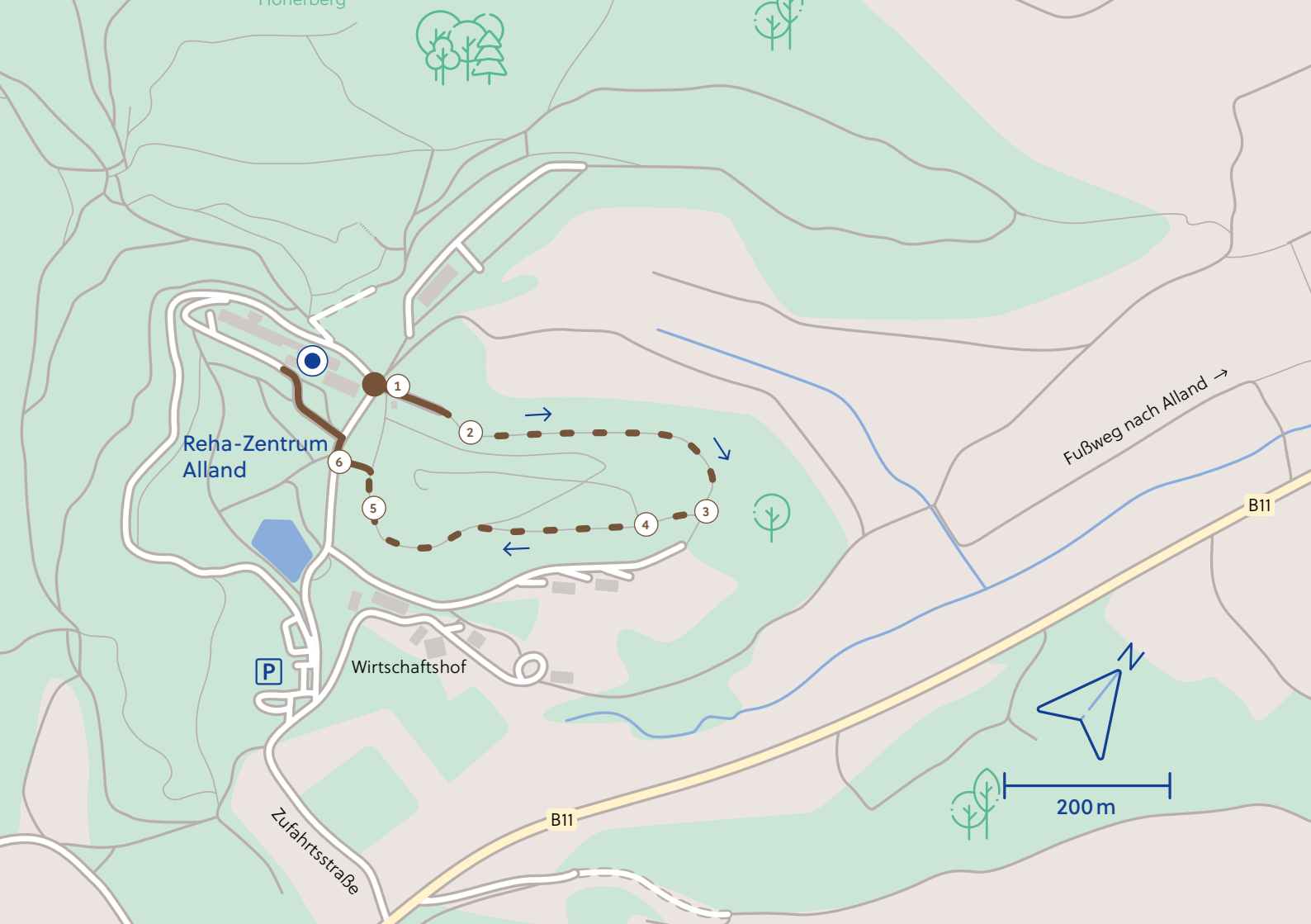
↻ 1,1 km

🕒 20 min.

↗ 16 hm

Starten Sie am Startpunkt ● und gehen Sie zu Wegpunkt ①, die Route umfasst 6 gekennzeichnete Wegpunkte. Folgen Sie den Schildern „Route braun“. Zu Beginn ist der Weg leicht abschüssig und führt dann durch den Wald bzw. verläuft auf Schotterwegen.

Notizen
Datum



Reha-Zentrum
Alland

P

Wirtschaftshof

B11

B11

Fußweg nach Alland →

Zufahrtsstraße

200m

N



Wanderungen Schwierigkeitsgrad mittel

Die angeführten Wanderrouen dauern alle zwischen 45–55 Minuten und haben Steigungen bis maximal 95 Höhenmeter.



Reha-Zentrum Alland



befahrbar



nicht befahrbar

Wanderroute rot

↻ 2,6 km

🕒 50 min.

↗ 95 hm

Die Route startet am Startpunkt ●. Folgen Sie der Beschilderung „Route rot“ und gehen Sie zu Wegpunkt ①. Nach einem anfänglich kurzen Abschnitt auf Asphalt führt der restliche Weg durch den Wald sowie über Wiesen und Feldwege und ist teils uneben sowie sowohl leicht ansteigend als auch abschüssig. Bei entsprechenden Wetterbedingungen kann es rutschig sein. Die Route umfasst 15 beschriftete Wegpunkte.

Notizen
Datum

Biosphärenpark
Wienerwald Kernzone
Höherberg

Reha-Zentrum
Alland

Wirtschaftshof

Fußweg nach Alland →

B11

200 m



Wanderroute blau

↻ 2,5 km

🕒 45 min.

↗ 47 hm

Beginnen Sie den Weg mit der Beschilderung „Route blau“ am Startpunkt ● und gehen Sie zu Wegpunkt ①. Sie passieren insgesamt 11 beschriftete Wegpunkte. Start und Ende verlaufen auf Asphalt, der Hauptteil geht allerdings durch den Wald und über Wiesen. Zum Teil gibt es schmale, unbefestigte Abschnitte, hier kann es zu Rutschgefahr kommen.

Notizen
Datum

Biosphärenpark
Wienerwald Kernzone
Höherberg

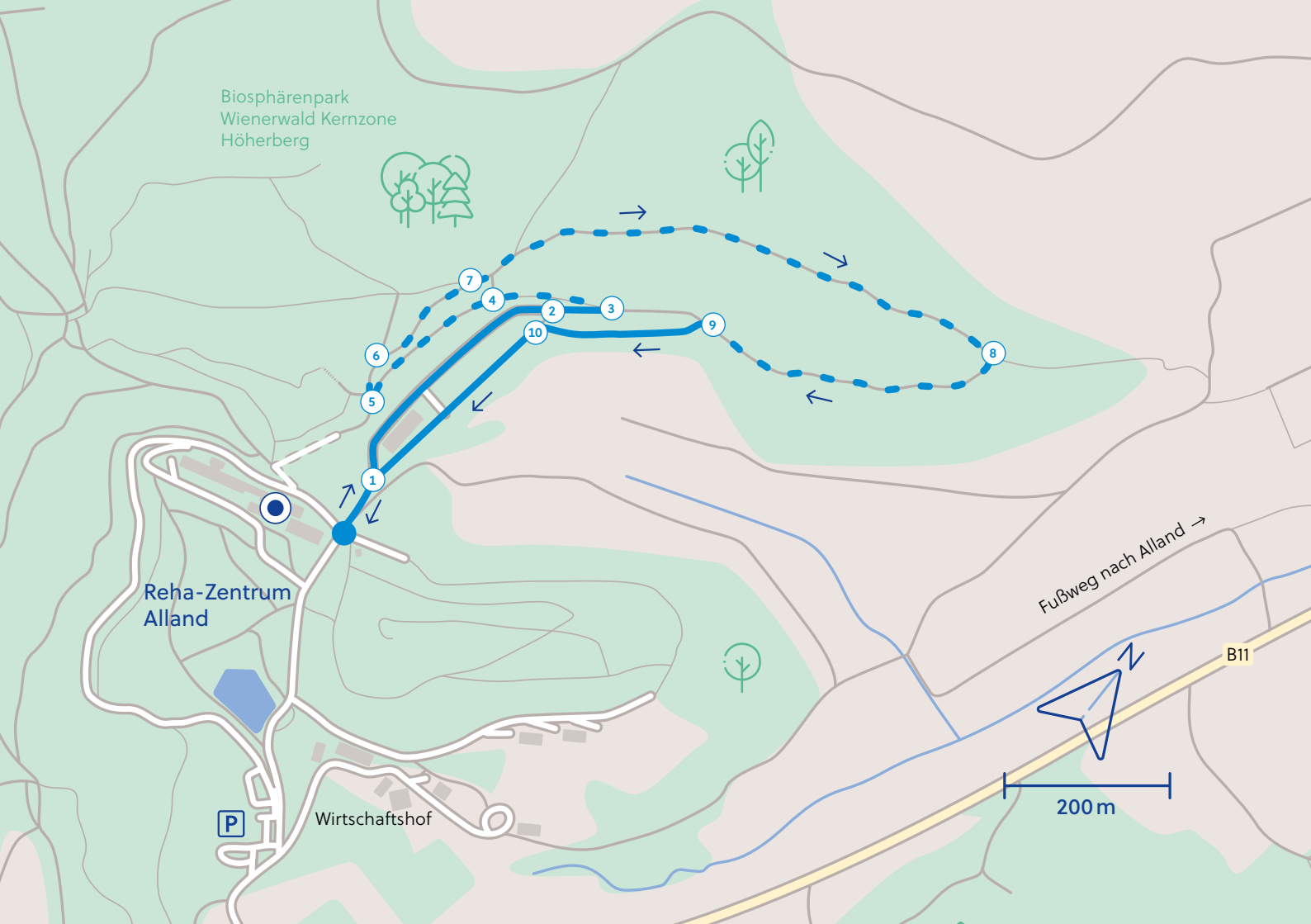
Reha-Zentrum
Alland

Wirtschaftshof

Fußweg nach Alland →

B11

200 m



Wanderroute grün

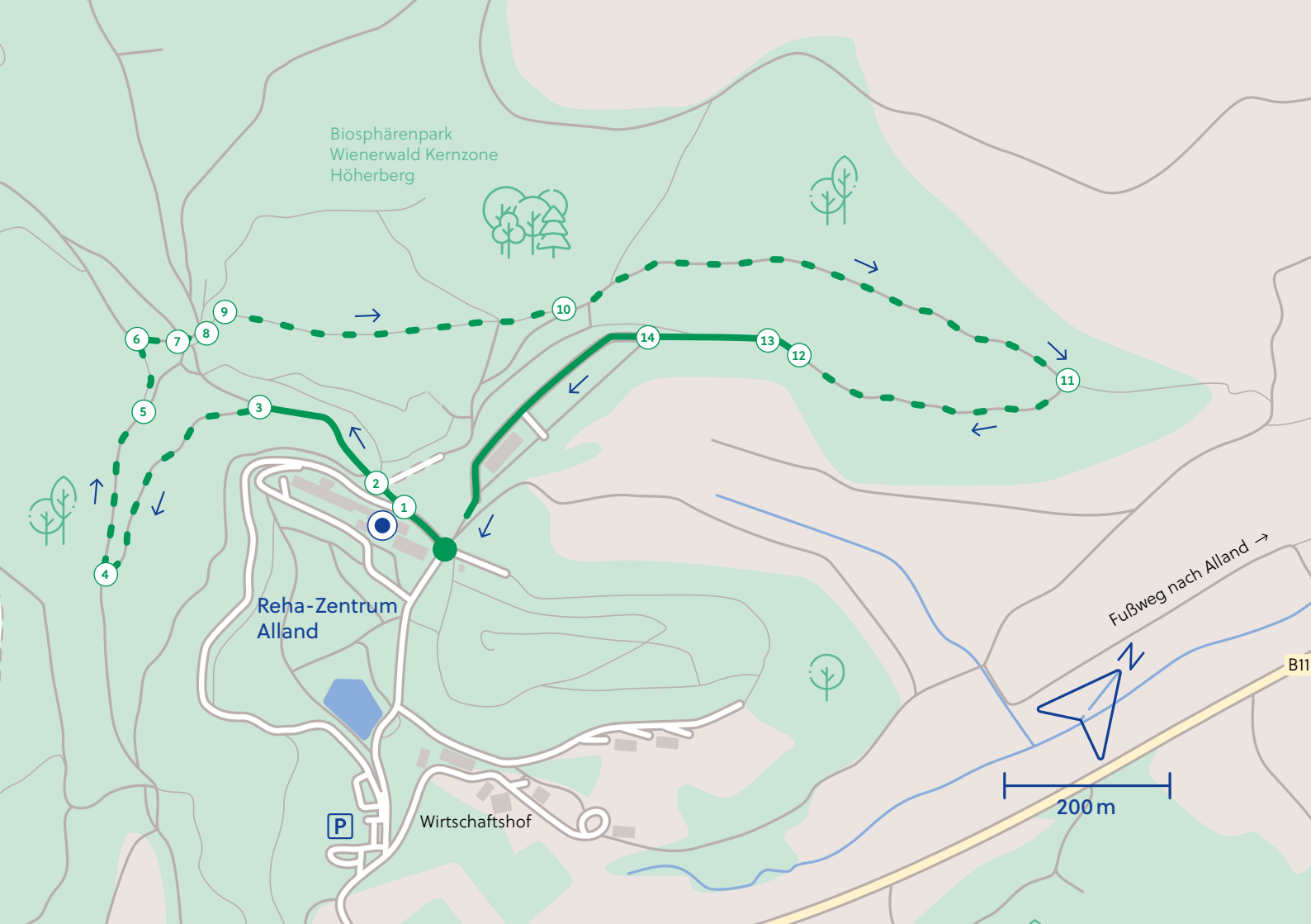
↻ 3,0 km

🕒 55 min.

↗ 69 hm

Die Route umfasst 14 gekennzeichnete Wegpunkte, starten Sie beim Startpunkt ●. Gehen Sie weiter bis Wegpunkt ①. Folgen Sie dann den Schildern „Route grün“. Am Anfang und Ende gehen Sie auf Asphalt, der Großteil der Strecke verläuft allerdings im Wald, teilweise auf befestigten, aber auch unbefestigten Abschnitten.

Notizen
Datum





Wanderungen Schwierigkeitsgrad schwer

Die angeführten Wanderrouen dauern alle zwischen 55–120 Minuten und haben Steigungen bis maximal 191 Höhenmeter.



Reha-Zentrum Alland



befahrbar



nicht befahrbar

Wanderroute orange

🔄 2,8 km

🕒 55 min.

↗ 85 hm

Starten Sie am Startpunkt ● und weiter bis zu Wegpunkt ①. Über 26 markierte Wegpunkte verläuft der Hauptteil der Route mit der Beschilderung „Route orange“ durch den Buchenwald und über Wiesen bzw. das Parkgelände. Bitte beachten Sie, dass der Weg im Buchenwald unbefestigt und manchmal matschig sowie rutschig ist. Durch das Parkgelände führt die Route auf Schotter. Start und Ende liegen auf Asphalt.

Notizen
Datum



Wanderroute türkis

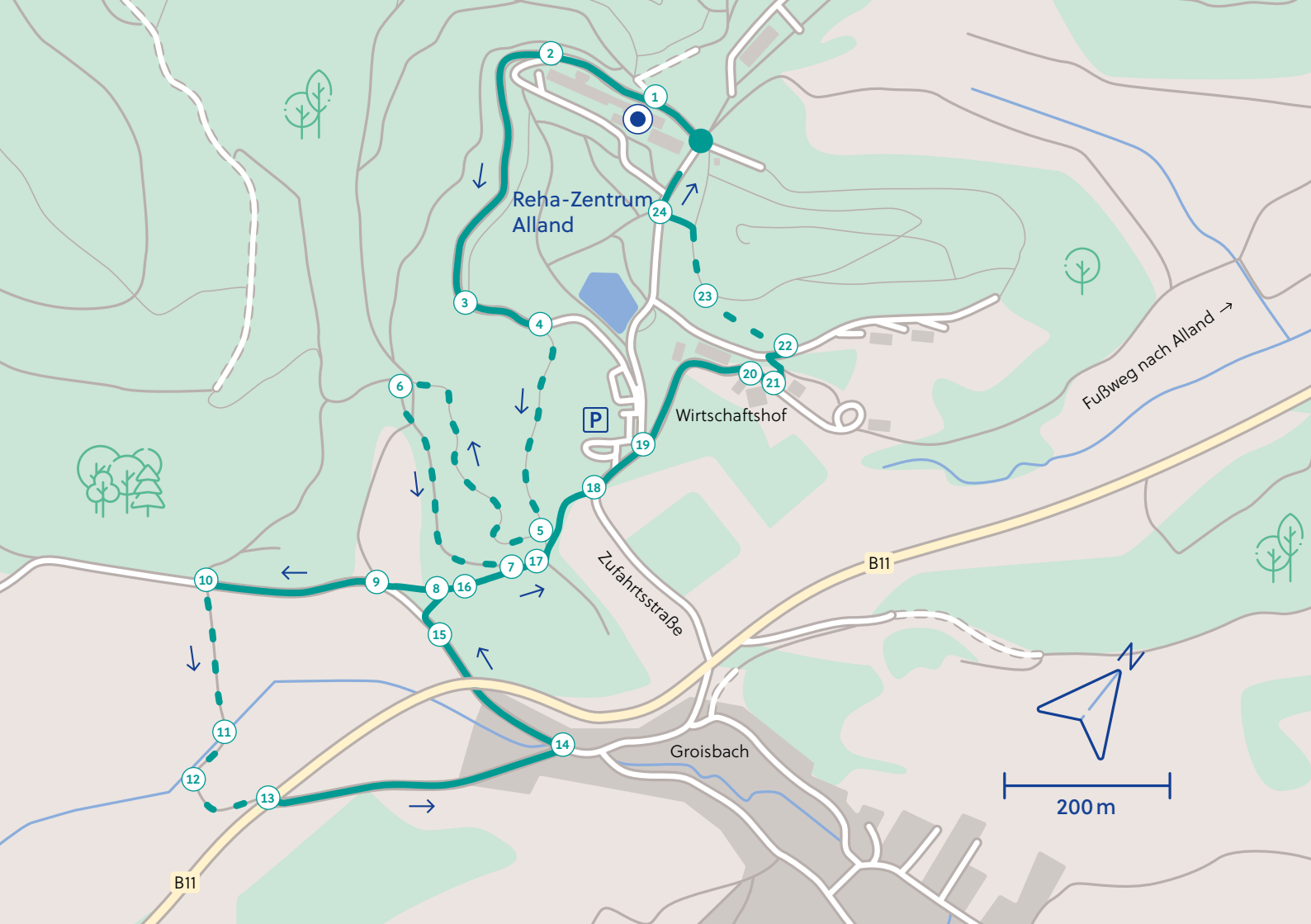
↻ 4 km

🕒 75 min.

↗ 73 hm

Beginnen Sie beim Startpunkt ●, gehen Sie weiter bis Wegpunkt ①. Folgen Sie den Schildern „Route türkis“. Die 24 gekennzeichneten Wegpunkte verteilen sich auf Wald- und Schotterwege, zum Teil verläuft der mittlere Abschnitt der Route in unwegsamem Gelände. Weiters führen Wege über Wiesen und es kommt zur Querung der Bundesstraße, bitte um Vorsicht. Start und Ende der Route liegen auf Asphalt.

Notizen
Datum



Reha-Zentrum
Alland

Wirtschaftshof

Zufahrtsstraße

Groisbach

Fußweg nach Alland →

B11

B11

200 m

Wanderroute rosa

↻ 3,1 km

🕒 70 min.

↗ 98 hm

Beginnen Sie die Wanderung am Startpunkt ●. Weiter geht es zu Wegpunkt ①. Die Route mit insgesamt 16 markierten Wegpunkten, „Route rosa“, führt größtenteils durch den Wald oder über Wiesen und beinhaltet unbefestigte Abschnitte und ausgewaschene Fahrrinnen. Kurze Abschnitte verlaufen auf Asphalt.

Notizen
Datum



Wanderroute gelb

🔄 6,2 km

🕒 120 min.

↗ 191 hm

Bei dieser Route ist Trittsicherheit erforderlich. Beginnen Sie beim Startpunkt ● und gehen Sie zu Wegpunkt ①. Folgen Sie der Markierung „Route gelb“. Die insgesamt 47 gekennzeichneten Wegpunkte führen durch den Wald sowohl auf befestigten Forststraßen als auch unbefestigten schmalen Abschnitten. Start und Ende der Strecke liegen auf Asphalt.

Notizen
Datum





Themenweg

| Die angeführte Route ist einem bestimmten Themenfeld gewidmet.



Reha-Zentrum Alland



befahrbar



nicht befahrbar

Baumkundeweg

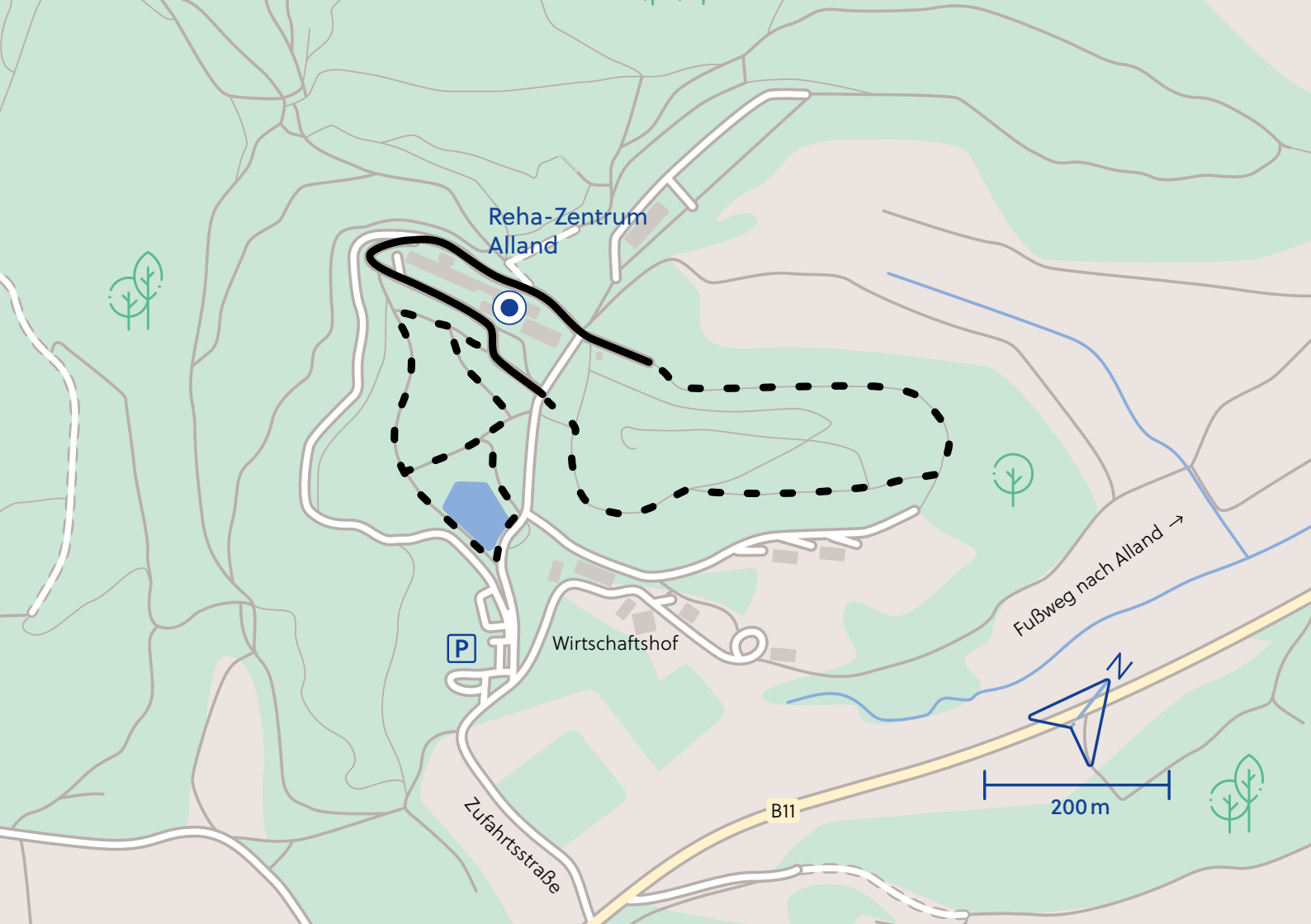
↻ 2,4 km

🕒 45 min.

↗ 40 hm

Folgen Sie der am Plan ersichtlichen Route. Die Strecke führt Sie rund um das Reha-Zentrum, durch die Parkanlage und den Wald. Entlang des Weges finden Sie Hinweistafeln mit Erklärungen zu den unterschiedlichen Baumarten.

Notizen
Datum



Reha-Zentrum
Alland



Wirtschaftshof

Fußweg nach Alland →

Zufahrtsstraße

B11



200 m

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 (z.B. Wander-App) oder übertragen Sie diese auf Ihr Navigationsgerät.
4. Starten Sie die Navigation und genießen Sie Ihre Tour!

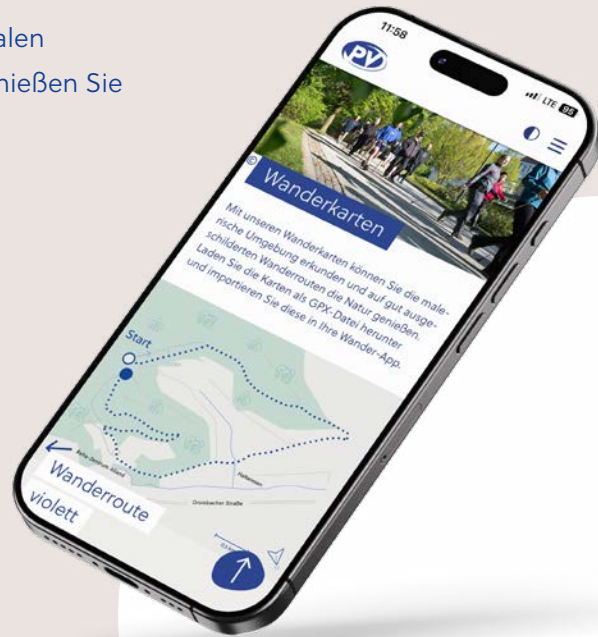
Unsere Wanderkarten

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



Alle Informationen:

www.rz-alland.at/Wanderkarten



Kontakt

Reha-Zentrum Alland

Alland 146, 2534 Alland

Telefon: +43 (0)2258 26 30-0

E-Mail: rz-alland@pv.at

Website: www.rz-alland.at