



Reha-Zentrum
Bad Aussee

Nordic-Walking-Routen

Vorschläge für Ihren Reha-Aufenthalt

Stand: Mai 2026

www.rz-bad Aussee.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/Marila Vitovksa

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

Bewegter Leben mit Nordic Walking.....4

Allgemeine Informationen.....6

Die Übungsstrecke auf dem Gelände

des Reha-Zentrums7

Routen Schwierigkeitsgrad leicht 11

Route 1..... 12

Route 2..... 14

Route 3..... 16

Routen Schwierigkeitsgrad mittel..... 19

Route 4..... 20

Route 5..... 22

Routen Schwierigkeitsgrad schwer..... 25

Route 6..... 26

Route 7..... 28

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 Nordic-Walking-Routen 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



Bewegter Leben mit Nordic Walking

Arme und Stockeinsatz

- » Die Arme pendeln locker aus dem Schultergelenk und schwingen parallel zum Körper.
- » leichte Beugung im Ellenbogengelenk
- » Stöcke zeigen schräg nach hinten
- » Hände: Beim Abstoßen den Griff fest greifen, öffnen, wenn der Arm nach vorne schwingt.
- » Den Oberkörper leicht nach vorne neigen.
- » Die Füße rollen von der Ferse über den Mittelfuß zum Großzehenballen ab.

Stöcke

Die Stöcke müssen leicht, aber stabil sein. Wir empfehlen Ihnen Stöcke mit fixer Länge, da sie leichter und stabiler sind als Teleskopstöcke.

Länge: Als Formel gilt Körpergröße in cm \times 0,66.

Gummiaufsätze mindern die Geräusentwicklung und federn die beim Abstoßen entstehenden Schwingungen ab. Auf Asphalt sind diese auf jeden Fall notwendig.

Wählen Sie Schuhe, die leicht, atmungsaktiv und wasserabweisend sind, eine Polsterung kann die Füße zusätzlich stützen und stabilisieren. Achten Sie auf eine leicht abgerundete und rutschfeste Sohle, diese unterstützt das Abrollen.

Versuchen Sie, regelmäßig zu trainieren. Am Anfang sind drei Mal pro Woche ca. 30 Minuten besser als ein Mal 1,5 Stunden. Verbessert sich Ihre Fitness, können Sie Dauer und Intensität steigern.

Tipp: Beim Nordic Walking werden rund 90 % aller Muskeln aktiviert. Deshalb ist es effektiver als Gehen ohne Stöcke. Für Untrainierte und Übergewichtige sowie bei Rücken- und Gelenksbeschwerden ist Nordic Walking ein optimaler Ausdauersport. Durch den Stockeinsatz werden Wirbelsäule, Knie und Füße entlastet.

Allgemeine Informationen

Öffentliche WCs

- » Bad Aussee
 - » Kurpark (Bahnhofstraße 95)
 - » Rathaus (nur zu den Öffnungszeiten des Rathauses)
- » Grundlsee/Gössl
 - » Bushaltestelle vor dem Musikpavillon
 - » Grundlsee
 - » Gössl (neben dem Kreisverkehr)
- » Altaussee
 - » Amtshaus (Fischerndorf 61)
 - » Park am See
 - » Gradieranlage

Taxiunternehmen

- » Taxi Gasperl: +43 (0)664 2000 902
- » Taxi Zwetti: +43 (0)36 22 526 71

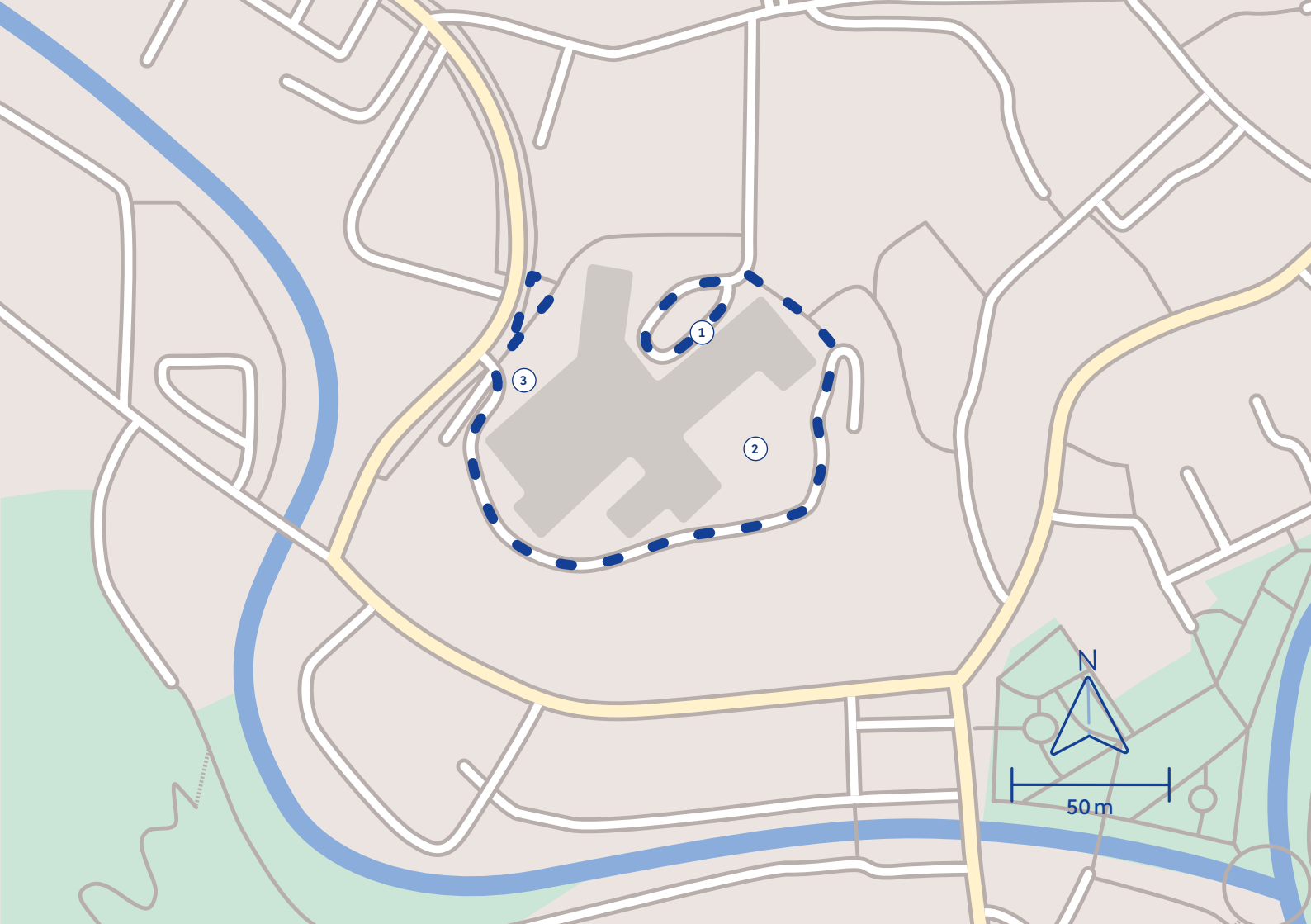
Die Übungsstrecke auf dem Gelände des Reha-Zentrums

Übungsstrecke

Starten Sie vor dem Haupteingang ①. Gehen Sie nach links und umrunden Sie einmal den Parkplatz. Biegen Sie dann nach rechts und gehen Sie entlang des Gebäudes zum Innenhof. ②. Folgen Sie dem Weg am Gebäude entlang weiter bis zum Wirtschaftshof ③. Kehren Sie am Wirtschaftshof bei den Stufen um und gehen Sie dieselbe Strecke wieder zurück zum Haupteingang.

Die Route dauert ca. 5–10 Minuten und hat eine leichte Steigung von etwa 10 Höhenmetern.

Notizen
Datum



3

1

2

N

50 m



Routen Schwierigkeitsgrad leicht

Die angeführten Routen dauern alle zwischen 45–70 Minuten und haben Steigungen von maximal 61 Höhenmetern.

Route 1

🔄 4,1 km

🕒 65 Min.

↗ 45 hm

Starten Sie beim Haupteingang des Reha-Zentrums nach links ①. Biegen Sie bei der Gartengasse erneut nach links ② in die Hauptstraße ein. Der Weg führt weiter über die Bahnhofstraße (rechts abbiegen) und dann links in die Sießreithstraße ③. Von dort links in die Renner-Hansl-Straße ④, es folgt ein leichter Anstieg. Wieder nach links über Straußenbühel ⑤ geht es leicht bergab, dann leicht links in Mühlleiten ⑥ abzweigen. Wieder nach links geht es in die Kirchengasse ⑦ und von dort nach links in die Hauptstraße. Gehen Sie über die Brücke und dann nach rechts in die Bäckerstraße. Über die Gartengasse gelangen Sie wieder zum Reha-Zentrum.

Notizen
Datum



2

1

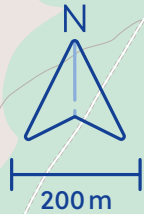
7

6

5

3

4



Route 2

🔄 3,6 km

🕒 55 Min.

↗ 61 hm

Vom Reha-Zentrum gehen Sie nach links bis zur Gartengasse. Zweigen Sie dort links in die Hauptstraße ① ein. Weiter geht es nach rechts in die Bahnhofstraße ②, über die Postbrücke und wieder rechts in die Kramergasse ③. Dabei geht es stetig leicht bergauf. Biegen Sie dann nach links in die Öfnerstraße ④, dort geht es wieder leicht bergab. Überqueren Sie die Bahnhofstraße und biegen Sie links in die Hugo-Cordgnano-Promenade ⑤. Dann nochmals in die Bahnhofstraße nach rechts einbiegen. ⑥ Queren Sie die Postbrücke und gehen Sie nach rechts in die Hauptstraße, von dort nach links auf den Chlumeckyplatz, über die Bäcker- sowie die Gartengasse gelangen Sie zurück zum Reha-Zentrum.

Notizen
Datum

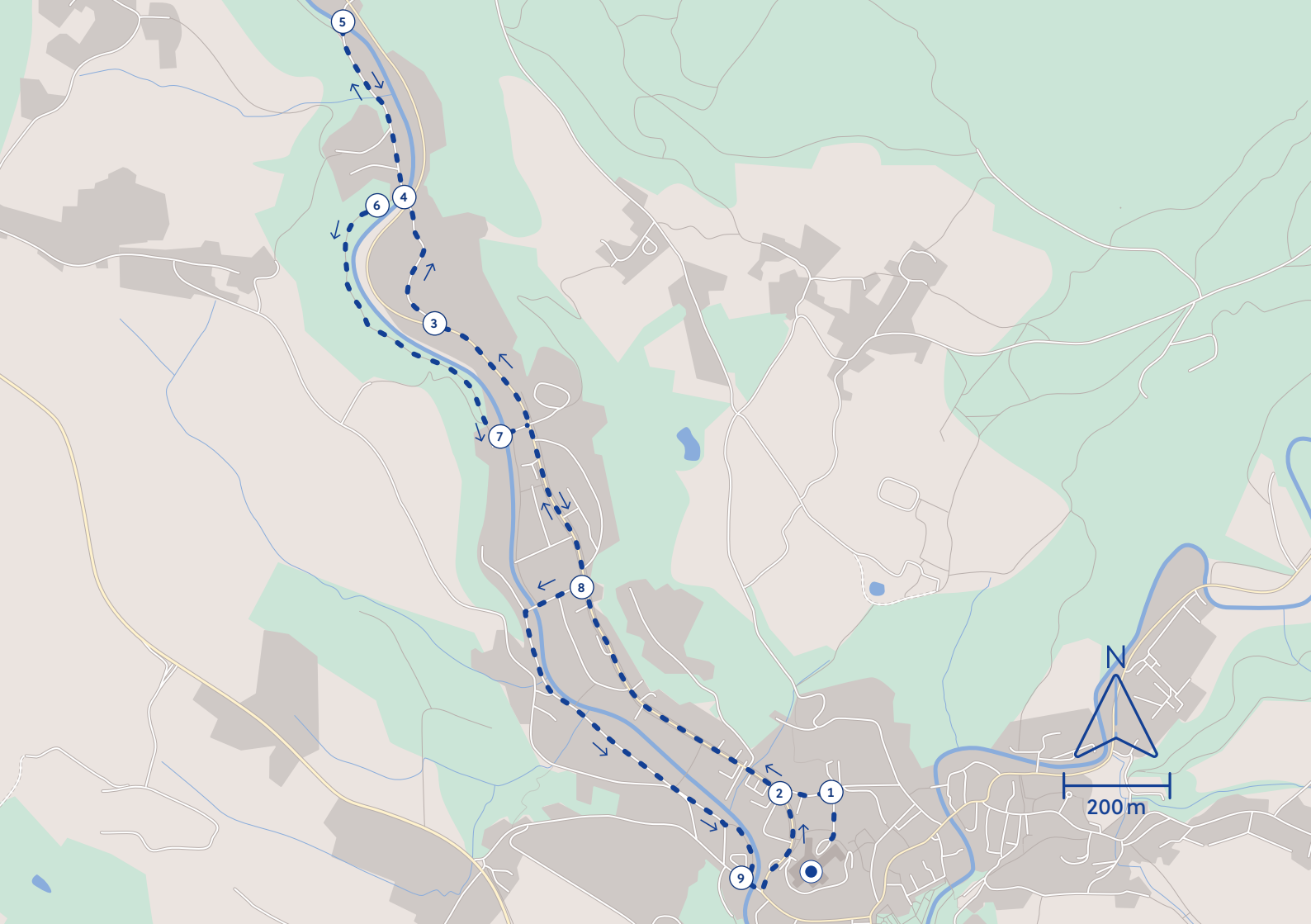
Route 3

 4,7 km

 70 Min.

 35 hm

Gehen Sie vom Reha-Zentrum nach links in die Gartengasse ①, weiter nach rechts in die Altausseer Straße ② und wieder rechts in die Plaisirstraße ③. Kreuzen Sie die Altausseer Straße und gehen Sie über die Brücke ④. Folgen Sie von dort dem Weg nach Reitern im Wald bis zur Zigeunerbrücke ⑤. Drehen Sie dort um und gehen Sie zurück nach Reitern im Wald. Biegen Sie vor der Brücke rechts ab und folgen Sie der Klaus-Maria-Brandauer-Promenade ⑥. Gehen Sie am Hausersteg links über die Brücke ⑦. Von dort geht es weiter nach rechts in die Altausseer Straße und dann in die Praunfalkgasse ⑧. Bei der Elisabethpromenade biegen Sie links ab und gehen links über die Reiterer Brücke ⑨. Weiter nach links über die Altausseer Straße und dann wieder rechts über die Gartengasse zurück zum Reha-Zentrum.





Routen Schwierigkeitsgrad mittel

Die angeführten Routen dauern alle zwischen 65–85 Minuten und haben Steigungen von maximal 106 Höhenmetern.

Route 4

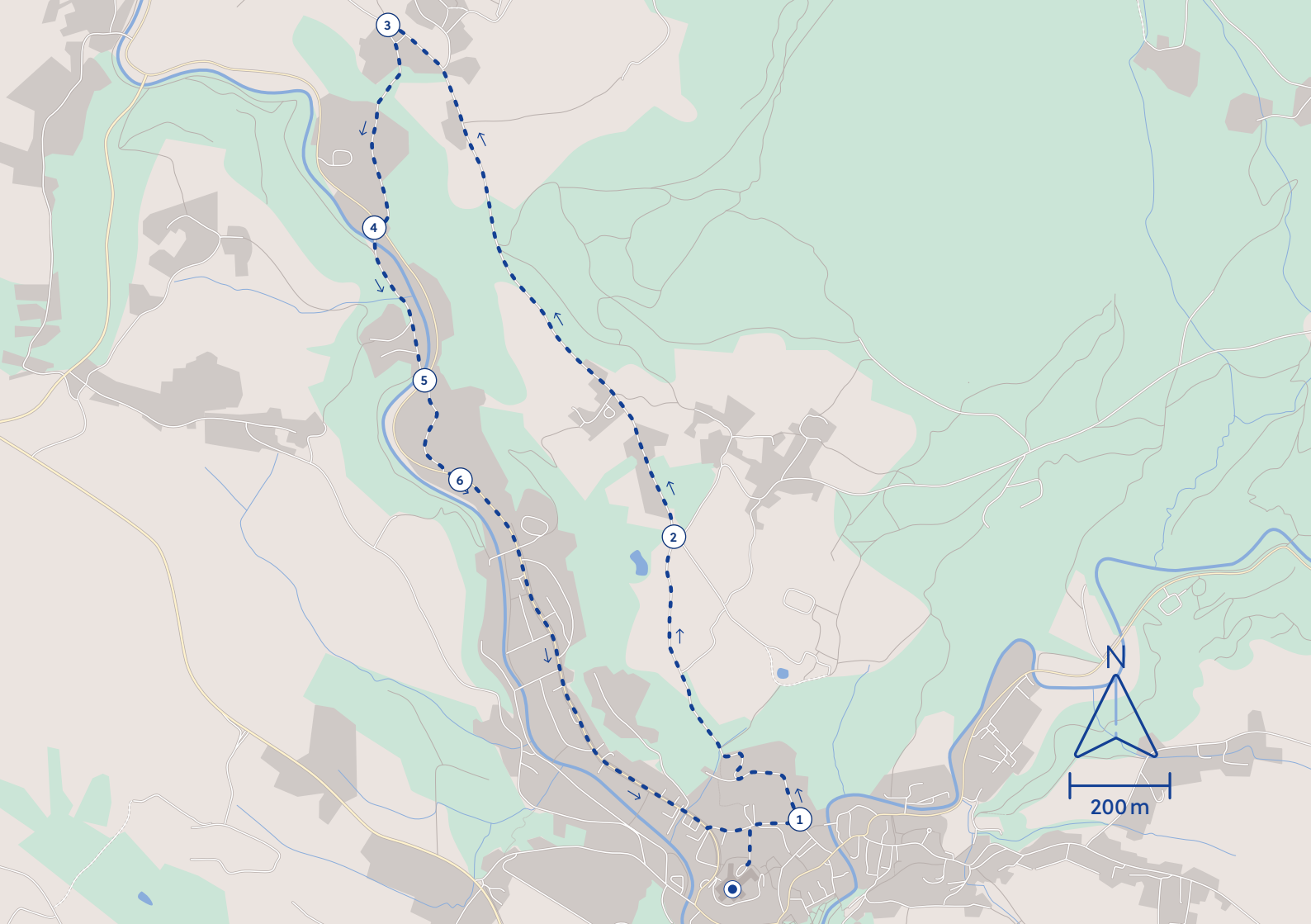
🔄 5,3 km

🕒 85 Min.

↗ 102 hm

Starten Sie vom Reha-Zentrum nach rechts in die Gartengasse, weiter geht es nach links in die Haslauerstraße ①, hier beginnt ein etwas steilerer Anstieg. Stetig ansteigend geht es weiter nach rechts in die Frank-Thieß-Gasse ② und geradeaus in die Sigmund-Freud-Straße. Biegen Sie bei der Vorrangtafel ③ nach links in die Grabenhügelstraße, dort geht es wieder bergab. Queren Sie die Altausseer Straße und gehen Sie über die Zigeunerbrücke ④ in Richtung Reitern im Wald. Queren Sie die Altausseer Straße erneut und gehen Sie in die Plaisirstraße ⑤. Weiter geht es nach links in die Altausseer Straße ⑥ und erneut nach links in die Gartengasse, dann gelangen Sie wieder zurück zum Reha-Zentrum.

Notizen
Datum



Route 5

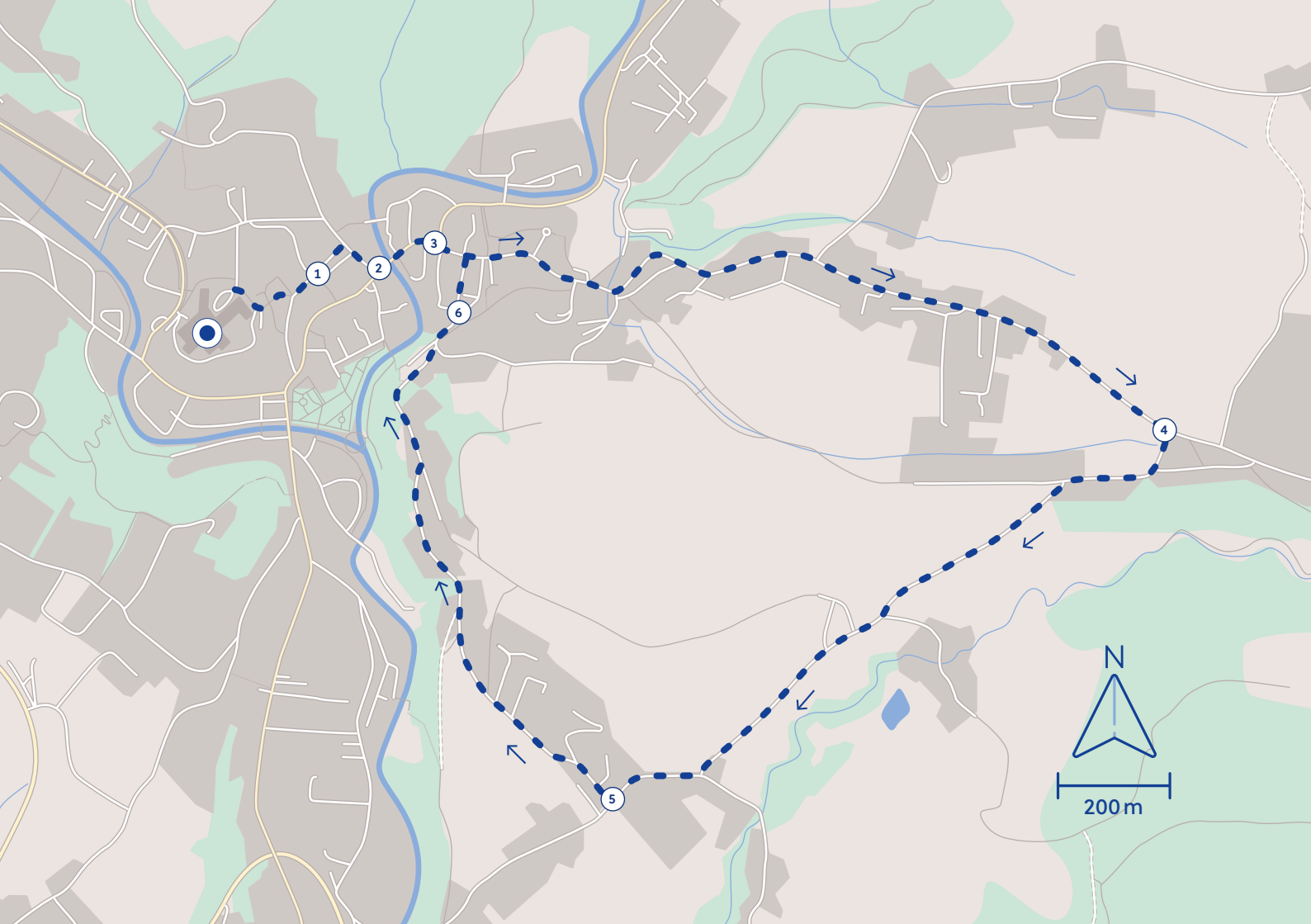
🔄 4 km

🕒 65 Min.

↗ 106 hm

Starten Sie vom Reha-Zentrum nach links Richtung Chlumeckyplatz ①. Von dort geht es nach rechts in die Bäcker-gasse und nach links zur Hauptstraße ②. Weiter nach rechts in die Kirchengasse ③. Diese mündet stetig ansteigend in den Gasteig. Biegen Sie ca. 200 Meter vor der Kirche nach rechts in die Scheibner-gasse ab ④, dort geht es wieder bergab. Weiter nach rechts in die Renner-Hansl-Straße ⑤ und nach Straussenbühel. Diese wird zur Mühleite, dann weiter nach links in die Kirchengasse ⑥. Gehen Sie links über die Brücke und dann wieder nach rechts in die Bäcker-gasse zurück zum Reha-Zentrum Bad Aussee.

Notizen
Datum





Routen Schwierigkeitsgrad schwer

Die angeführten Routen dauern 95 Minuten und haben eine Steigung von maximal 122 Höhenmetern.

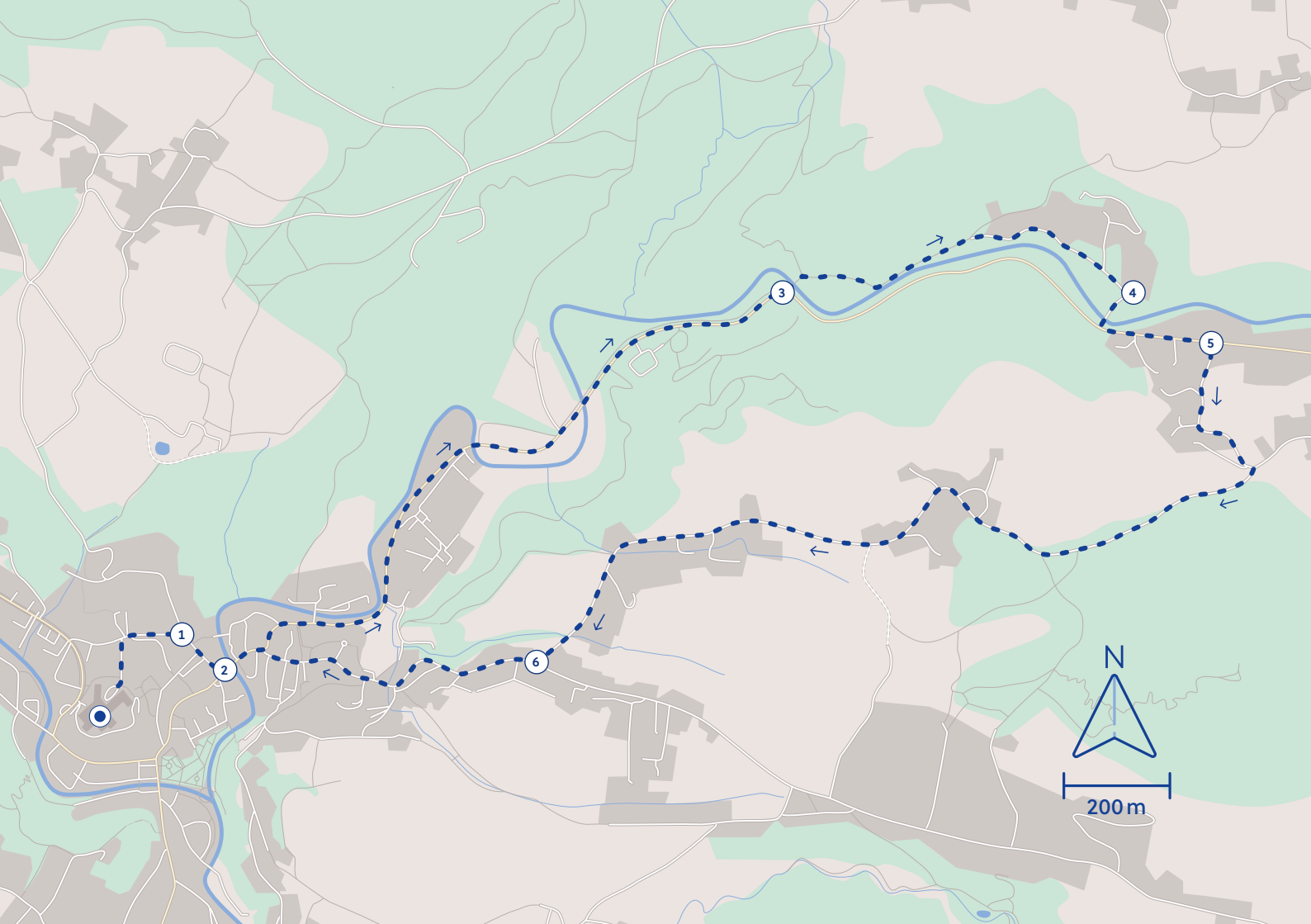
Route 6

 6 km

 95 Min.

 122 hm

Gehen Sie vom Reha-Zentrum nach rechts in die Gartengasse und wieder nach rechts in die Bäcker-gasse ①. Weiter nach links über die Brücke in die Grundlseer Straße ② und wieder nach links über die Brücke Eiserner Steg ③. Weiter geht es über den Promenadenweg bis zur Ecke der Pension Waldruhe ④. Gehen Sie nach rechts über die Brücke und dann nach links in die Grundlseer Straße, im letzten Viertel gibt es einen leichten Anstieg. Gehen Sie weiter nach rechts in den Ziegelweg ⑤ und wieder nach rechts, stetig ansteigend, in den Hintenkoglweg. Dieser wird dann zur Reithgasse, kurz vor Gasteig geht es leicht bergab, dann folgt wieder ein kurzer Anstieg. Es geht nach rechts abfallend in den Gasteig ⑥, dieser wird dann zur Kirchengasse. Weiter nach links bis zur Grundlseer Straße, dann nach rechts in die Bäcker-gasse. Biegen Sie links auf den Chlumeckyplatz ab, dann gelangen Sie wieder zum Reha-Zentrum.



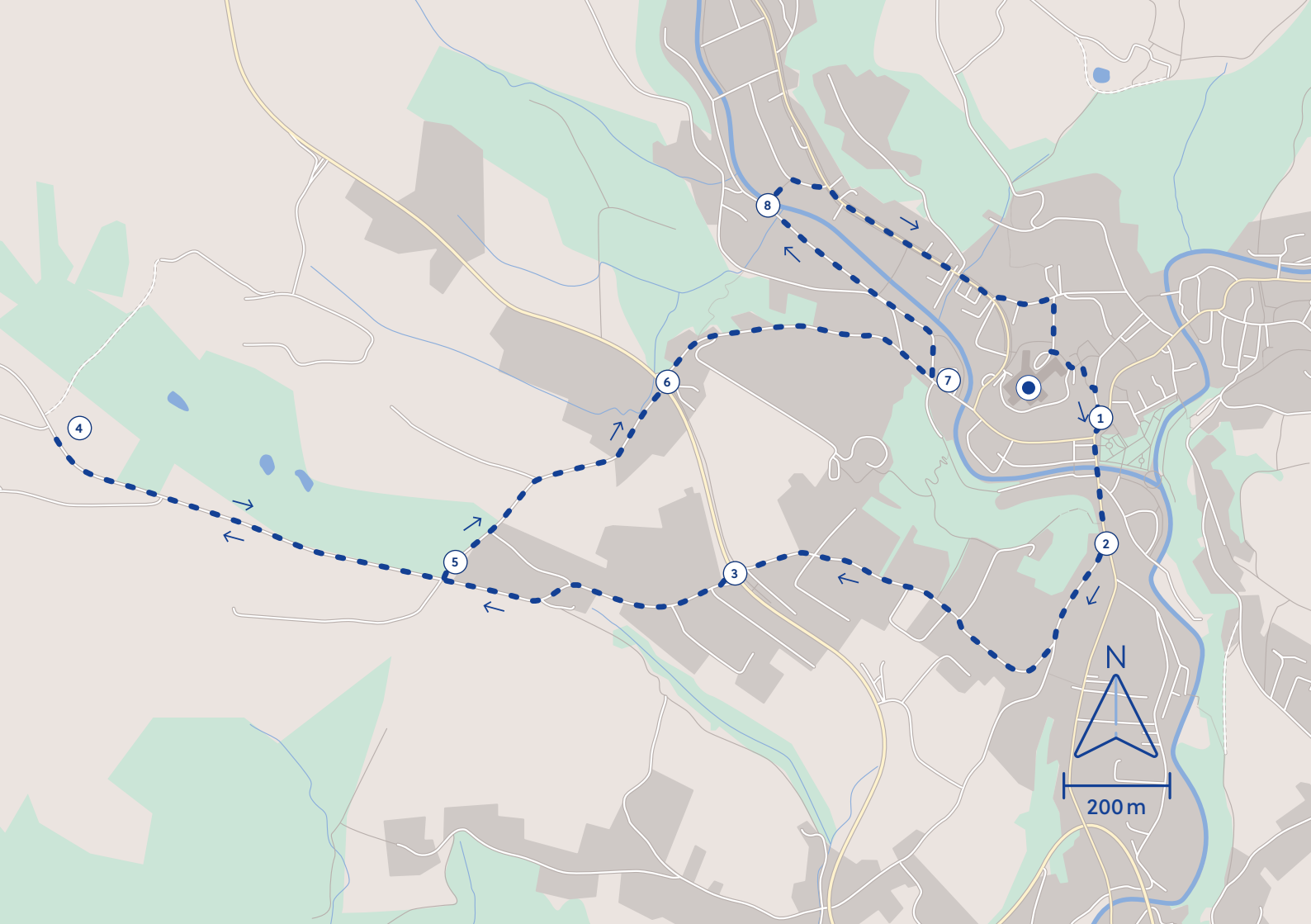
Route 7

 5,2 km

 95 Min.

 95 hm

Vom Reha-Zentrum geht es über den Kurhausplatz nach rechts in die Kamerhofgasse, weiter rechts in die Hauptstraße ① und wieder rechts in die Kramergasse ②. Dort gibt es zu Beginn einen leichten Anstieg. Folgen Sie geradeaus der Straße Am Schwabenwald. Queren Sie die Salzkammergut Straße und gehen Sie weiter in die Sommersbergseestraße ③. Kehren Sie beim Hotel Die Wasnerin ④ um und gehen Sie wieder zurück in die Sommersbergseestraße. Weiter nach links in die Wilhelm-Kienzl-Straße ⑤. Überqueren Sie die Salzkammergut Straße, dann kommen Sie in die Marktleite ⑥. Leicht abfallend geht es bis zum Unimarkt ⑦, dann nach links in die Elisabethpromenade. Biegen Sie nach rechts auf die Praunfalkbrücke ⑧ ab, dann nach rechts in die Altausseeer Straße und dann wieder nach links in die Gartengasse, dann kommen Sie wieder zurück zum Reha-Zentrum.



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.



Alle Informationen:

www.pv.at/RZ206



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 bequem unterwegs verfolgen und sich sicher orientieren.

So laden Sie die GPX-Daten

1. Besuchen Sie unsere Website und wählen Sie die gewünschte Karte 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 Nordic-Walking-Routen

Laden Sie die GPX-Daten unserer digitalen Karten herunter und folgen Sie der zuverlässigen Navigation.



Alle Informationen:

www.rz-badaussee.at/NordicWalking



Kontakt

Reha-Zentrum Bad Aussee

Braungasse 354, 8990 Bad Aussee

Telefon: +43 (0)5 03 03-72 099

E-Mail: rz-badaussee@pv.at

Website: www.rz-badaussee.at