

## Pressemitteilung: Aktiv in den Thüringer Städten

Alles außer Langweile ... in Thüringen können Sie einiges entdecken. Der Wandersmann schnürt seine Schuhe und begibt sich auf eine der vielen ausgeschilderten Wanderwegen. Die Familie erkundet die zahlreichen Attraktionen der Thüringer Städte und der Sportliche steigt aufs Mountainbike, ins Kanu oder ins Schlauchboot. So viel gibt es hier zu erleben.

Altenburg. Tanken Sie mitten in der Stadt im Botanischen Erlebnisgarten Kraft oder erkunden Sie ländliche Gefilde wie auf dem Rittergut Schwanditz. Umgeben vom Wald liegt der Erholungspark Panna. Im Pannaer See lässt es sich prima baden oder tauchen. Entlang des Flusses Sprötte erstreckt sich der gleichnamige Erlebnispfad. Verschiedene Erlebnisstationen auf neun Kilometern zwischen Posterstein und Schmölln ermöglichen einen spannenden Familienwandertag. Wer lieber mit dem Rad unterwegs ist, für den ist der Pleiße-Radweg eine absolute Empfehlung. Veranstaltungen: 04.08.18: Radtour zum Postersteiner Seifenkistenrennen, 25.08.18: Lutherlauf- und Wanderung von Altenburg nach Borna, 29.09.18: Radtour zu den alten Zechen im Altenburger Land

Apolda. Apolda ist insbesondere für Radler interessant, die auf einer Radtour auch die Region mit Museen und Sehenswürdigkeiten kennenlernen möchten. Gelegenheit bieten beispielsweise ein Ausflug auf dem Napoleon-Radweg von Apolda durch die Schötener Promenade nach Jena oder der Ilmtal-Radweg. Von Apolda führt der Radweg an Parkanlagen wie der Herressener Promenade und dem Wielandgut Oßmannstedt nach Weimar zum Park an der Ilm ins Zentrum der Kulturstadt. Für die Rückfahrt bietet sich übrigens ganz entspannt der Zug an. Für alle Wanderer und Spaziergänger empfiehlt sich der Lutherweg mit den Abschnitten zwischen Jena, Apolda und Weimar. Nähere Infos: [www.apolda.de/kultur-tourismus/natur-aktiv/rad/](http://www.apolda.de/kultur-tourismus/natur-aktiv/rad/)

Arnstadt. Wer ein besonderes Wandererlebnis genießen möchte, ist auf dem Geo- und Genussweg „Vom Bier zur Bratwurst“ genau richtig. Der Rundwanderweg verbindet den Hotelpark Stadtbrauerei Arnstadt mit dem ca. 8 km entfernten 1. Deutschen Bratwurstmuseum in Holzhausen. Großplastiken des Arnstädter Künstlers Christoph Hodgson verdeutlichen die enge Verbindung zwischen Geologie und Kulinarik. Ein Audioguide für das Smartphone erzählt auf humorvolle Weise Geschichte und Geschichten. So erfährt man zum Beispiel mehr über die Rostbratwurst und das Arnstädter Bier, die beide im Jahr 1404 erstmals urkundlich erwähnt wurde. Weitere Informationen: [www.arnstadt.de](http://www.arnstadt.de), [www.vom-bier-zur-bratwurst.de](http://www.vom-bier-zur-bratwurst.de)

Bad Langensalza. Der Baumkronenpfad im Nationalpark Hainich wird in diesem Sommer wieder zum Veranstaltungsort von Yogastunden, Klangreisen und Gongmeditationen. Vogelgezwitscher und ein toller Blick in die Wipfel der Buchen: das erwartet die Teilnehmer der Kurse von Christiane Schweizer-Luchtenberg. Am 10.08. lässt die Klangpraktikerin ihre Klangschalen erklingen.

Altenburg

Apolda

Arnstadt

Bad Langensalza

Eisenach

Erfurt

Gera

Gotha

Ilmenau

Jena

Meiningen

Mühlhausen

Nordhausen

Rudolstadt

Saalfeld

Schmalkalden

Sondershausen

Suhl

Weimar

Mit den meditativen Instrumenten erzeugt sie ein heilsames Konzert zum Einschwingen und Entspannen. Am 11.08. finden zudem Gongmeditationen statt. Zu einer Yogastunde in den Baumwipfeln lädt die ausgebildete Lehrerin für Kundaliniyoga am 24.08. ein. Alle Kurse finden um 19 Uhr außerhalb der Öffnungszeiten statt. Sie sind ein exklusives Höhererlebnis abseits der Touristenströme.

Erfurt. Erkunden Sie die einzige weitgehend erhaltene barocke Stadtfestung Mitteleuropas – die Zitadelle Petersberg – und belohnen sich mit dem atemberaubenden Blick über die Landeshauptstadt. Als Familie lässt sich die historische Altstadt mit der Stadtrallye bestens erkunden. Ein Stadtplan und knifflige Fragen führen zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten. Sportlich aktiv erfährt man sowohl die Stadt und die umliegende Region am besten mit dem Fahrrad. Der Radfernweg Thüringer Städtekette führt auf 230 Kilometern durch sieben Städte und in seinem Verlauf durch die Innenstadt parallel mit dem Gera-Radweg. Entlang der wichtigsten Sehenswürdigkeiten bieten die Radfernwege die perfekte Kombination für Kulturinteressierte und Tourenradler. Weitere Infos unter: [www.erfurt-tourismus.de](http://www.erfurt-tourismus.de)

Eisenach. In Eisenach verschmelzen Weltkultur und Weltgeschichte auf das Schönste mit einer idyllischen Landschaft, die den perfekten Rahmen für vielfältige Aktivitäten in der Natur bietet. So erwartet Sie im Süden Eisenachs einer der ungewöhnlichsten und spektakulärsten Wanderwege – die Drachenschlucht mit wildromantischen engen Felsschluchten, einer besonderen Flora und Fauna und mit einem rauschenden Bach unter den Füßen. Von April bis Ende September bietet die Tourist-Information Eisenach jeden Samstag die geführte „Traumtour“ von der „Hohen Sonne“ am Rennsteig durch die wildromantische Drachenschlucht zur Wartburg an.

Meiningen. In Meiningen erwartet Sie ein spannendes Abenteuer mit abkühlender Wirkung. Lassen Sie sich durch die versteckten Tiefen der **Goetz-Höhle**, der größten begehbaren Kluft- und Spaltenhöhle in Europa, führen! Direkt oberhalb der Stadt verläuft die **zertifizierte Extratour „Der Meininger“** auf rund 13 km, die herrliche Blicke auf Meiningen offenbart. Der **Werratal-Radweg** führt mitten durch die Theaterstadt, die ihre Gäste mit zahlreichen Hotels, Cafés und Möglichkeiten zum Bummeln begrüßt. Wer sich sportlich richtig fordern möchte, ist im Rahmen des **Rhön-Rennsteig Cups** zu den **MTB-Bergzeitfahren** Hohe Geba am 18.8. und Dolmar am 15.9. in Herpf eingeladen.

Mühlhausen. Ausgebaute Radwege, wie der Unstrutradweg und Unstrut-Werra-Radweg veranlassen Gäste in der mittelalterlichen Reichsstadt Mühlhausen zu Verweilen. Dabei gilt es die historische Altstadt mit elf mittelalterlichen Kirchen, Stadtmauer und liebevoll sanierten Gebäuden zu entdecken. Tagesgäste können die Stadt bequem zu Fuß ohne Rad und Gepäck besuchen. Scharfer Verstand, Kombinationsgabe und Teamplay sind Voraussetzungen für den neu entstandenen Escape-Room. Hier können Körper und Geist aktiv sein. Wer wandern möchte, kann im Mühlhäuser Stadtwald auf Erkundungstour gehen.

Entlang verschiedener Wege, wie z.B. dem Lutherweg gilt es Flora und Fauna zu entdecken. Dabei sind die hier wachsenden Mammutbäume eine Attraktion.  
[www.muehlhausen.de](http://www.muehlhausen.de)

Nordhausen. Klettern, baden, skaten, wandern und Rad fahren, eine Vielzahl von Aktivitäten bietet die Stadt Nordhausen. Klettern auf dem Kletterturm ist immer freitags möglich und die verschiedenen Freibäder und das Spaßbad laden zu einer Abkühlung ein. Am Kiesschacht kann man beim Tauchen die Unterwasserstadt Nordhusia entdecken. Die Nähe zum Harz und zur Karstlandschaft bietet zahlreiche Wandermöglichkeiten in einer einmaligen Landschaft. Jugendliche begeistern der Skatpark und der Basketballplatz auf dem Petersberg. Kinder finden in Nordhausen märchenhafte Spielplätze mit Ritterburg, Streichelzoo und Abenteuerspielplatz im Stadtpark. Ausführliche Informationen unter [www.nordhausen.de](http://www.nordhausen.de)

Saalfeld. Idyllisch gelegen im malerischen Saaletal am Rande des Thüringer Schiefergebirges und umgeben von den sanften Bergen ist Saalfeld ein idealer Ausgangspunkt für Radtouren und Wanderungen. Oder paddeln Sie auf den abwechslungsreichen Streckenabschnitten der Saale in und um Saalfeld und auf dem Stausee Hohenwarte – einem der größten Stauseen Deutschlands. Aktiv sein und Spaß haben – so lautet das Motto für Jung und Alt zum Sport-Aktiv-Tag am 25.08.2018. Zahlreiche Sportvereine und Akteure bieten einen Einblick in das Sport- und Aktivangebot der Stadt und laden zum Mitmachen ein. Lernen Sie Neues kennen, probieren Sie sich aus. Der Spaß steht dabei im Vordergrund. Mehr unter: [www.saalfeld-tourismus.de](http://www.saalfeld-tourismus.de)

Sondershausen. Sondershausen liegt am des Unstrut-Werra-Radweges, der die Verbindung zwischen dem Unstrut-Radweg und Werra-Radweg darstellt. Für Abenteurer ist das Erlebnisbergwerk „Glück auf“ ein Muss. Hier geht es in 700 m Tiefe mit dem Mountainbike auf einen Rundkurs des unterirdischen Stollens. Sportliche Aktive sollten den nahegelegenen „Possen“ besuchen und dort im Freizeit- und Erholungspark den Hochseilgarten erklimmen oder sich auf dem 850 m<sup>2</sup> großen Indoorspielplatz ausgestattet mit Trampolins, Softshoot-Arena, Kletterwand, Tischtennisplatten u.v.m. körperlich ertüchtigen. Ebenso bietet der Straußberg mit Ferienpark, Kletterturm, Affenwald und Sommerrodelbahn ein umfangreiches Angebot für Gäste aller Altersgruppen. Infos unter: [www.sondershausen.de](http://www.sondershausen.de)

Suhl. Neben den über 300 km Wanderwegen in direkter Nähe zu Stadtzentrum und Rennsteig, bietet die Stadt abwechslungsreiche Freizeitmöglichkeiten. Groß und Klein können sich im Tierpark, in der Sternwarte oder im Ottilienbad vergnügen. Zahlreiche Feste bereichern das Angebot. So kann man sich im Ottilienbad zur „Meerjungfrau“ ausbilden lassen und an den 3. Deutschen Meisterschaften im Meerjungfrauenschwimmen am 22.09. teilnehmen. Aktiv radeln können Radfahrer u.a. auf dem „Haseltal-Radweg“, der Verbindung zwischen Rennsteig und Werratal-Radweg. Wer sich auf den Spuren von Olympiasiegern und Weltmeistern bewegen will, kann im Internationalen

Schießsportzentrum seine Treffsicherheit unter Beweis stellen. Mehr Infos [www.suhl-tourismus.de](http://www.suhl-tourismus.de) oder [www.suhl-ccs.de](http://www.suhl-ccs.de)

Weimar. Seit die Tourist Information Weimar einen Fahrradverleih direkt im Haus anbietet, nutzen viele Gäste diesen Service, um nicht nur die Sehenswürdigkeiten in Weimar flott per Rad zu erreichen, sondern auch die nähere Umgebung zu erkunden. Die ebenfalls zum UNESCO-Welterbe gehörenden Parks und Schlösser wie Tiefurt und Belvedere lassen sich so sehr gut erreichen. Beliebt sind auch der Ilmtalradweg und der Feiningerradweg. Er verbindet die Dorfkirchen rund um Weimar, die der Bauhaus-Meister Lyonel Feininger durch seine Gemälde so berühmt gemacht hat. [www.weimar.de/tourismus](http://www.weimar.de/tourismus)

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.thueringer-staedte.de](http://www.thueringer-staedte.de) oder in der Broschüre Thüringer Städte aktiv erleben.