



Erfrischend, entspannend, manchmal auch eiskalt: In der Zugspitz Arena Bayern-Tirol tauchen Gäste in eine wahre Wasservielfalt ein. Naturbäder, Klammen, Wasserfälle und Bergseen in knapp 2000 Meter Höhe warten auf ihre Entdeckung. Nicht nur bezogen aufs Schwimmen kann man hier aus dem Vollen schöpfen. Wer mag, schippert gemütlich über einen See, verknüpft das Wassererlebnis mit einer Wander- oder Radtour, Dinner Cruises oder Atem-Coaching. Egal für was man sich entscheidet, das Besondere ist immer die Kulisse: Die Ski-Sprungschanze in Garmisch-Partenkirchen, die Mieminger Gebirgskette, die Zugspitze (2962 m) – Namensgeber der Destination und höchster Berg Deutschlands, auf dessen Gipfel die Ländergrenze zwischen Deutschland und Österreich verläuft. www.zugspitze.com



Wasser sanft: Cruisen, Paddeln, Quellenwandern

Rund um die Zugspitze gibt es acht Badeseen bzw. Naturbäder. Zum Beispiel den Heiterwanger See, der mit dem Plansee die zweitgrößte Wasserfläche Tirols bildet. Beide Seen sind durch einen 300 Meter langen Kanal miteinander verbunden, dessen fjordähnliche Landschaft sich bequem bei einer Schiff-Fahrt genießen lässt. Wie wäre es mit Frühstück am See oder Dinner Cruises? Wer lieber selbst auf große Fahrt geht, leiht sich ein Ruder- oder Elektroboot bzw. ein Standup-Paddle-Board aus. Zur sanften Entspannung lädt auch die Loisach ein – ihre weitläufigen Quellen sprudeln bei Biberwier direkt aus der Erde und leuchten in besonders intensiven Türkis- und Grüntönen. Sie entstanden durch einen riesigen Felssturz vor knapp 4000 Jahren und eignen sich perfekt zum Kneippen und Entspannen. Wer dagegen dem Loisachradweg folgt, entdeckt weitere Quellen, Seen und Moore, macht einen Abstecher in Museen und Bilderbuchorte.



Hinweis: Diese Recherche ist für Familien geeignet

Wasser tosend: Unterwegs in den Klammen und zu den Wasserfällen

Tosende Fälle und tiefe Schluchten machen die beeindruckende Kraft des Wassers hautnah erlebbar. Zum Beispiel in der Höllentalklamm beim Zugspitzdorf Grainau. Hier hat sich der Hammersbach im Laufe der Jahrtausende seinen Weg gebahnt, stürzt über Gesteinsbrocken und fällt in Gumpen. Auch in der nahen Partnachklamm bei Garmisch-Partenkirchen tropft und rieselt es beständig. Es geht an der eisblauen Partnach entlang, immer wieder kommt man dabei Stromschnellen, tropfenden Felswänden und Wasserfällen nahe. Beide Klammen erschließen übrigens vorzügliche Wander- und Klettergebiete, u. a. zwei Aufstiegsrouten auf die Zugspitze. Auf Tiroler Seite lassen sich drei Wasserfälle erwandern. Mal geht es über einen schmalen Steig und steil aufsteigenden Serpentinaen, mal nahezu eben über den „Wassererlebnisweg Zugspitz“, der spielerisch über Landschaft, Flora und Fauna aufklärt.



Wasser eisig: Grenzerfahrung auf dem Grenzberg

Life-Coach Moritz Ross zählt auf die Kraft des Wassers, um Menschen Mut zu machen. Nach seinem eigenen – im wahrsten Sinne des Wortes belebenden – Hüpfen in einen eiskalten Bergsee ließ er sich als Kälte-Therapeut nach der „Wim-Hof-Methode“ ausbilden. Inzwischen bringt er andere seelisch wieder ins Gleichgewicht. Wichtig für seine Arbeit sind Kraftorte wie der Eibsee beim Zugspitzdorf Grainau, die Zugspitze (2962 m) und die Tannenhütte bei Garmisch-Partenkirchen. Für Moritz Ross beginnt alles mit der richtigen Atmung als Schlüssel zur emotionalen Erdung. Die Kälte-Therapie bezeichnet er als Boost für das Immunsystem, die darüber hinaus hilft, Ängste abzubauen. Der gelernte Schauspieler integriert auch viel Bewegung, wie z. B. Yoga und Wanderungen, in seine Workshops. Sein Programm [Embrace Your Breath](#) gibt es das gesamte Jahr über (Plätze nach Verfügbarkeit).

