

MEDIENINFORMATION

Aktive Auszeit in Niedersachsen: Zwischen Paddel, Pedal und Wanderschuh

Auf dem Wasser, zu Fuss oder mit dem Velo – Niedersachsen bietet ideale Voraussetzungen für Aktivferien und ausgedehnte Streifzüge durch die Natur. Zwischen Kanutouren, Radfernwegen und Wanderpfaden gelingt der Perspektivenwechsel für eine aktive Auszeit. Die facettenreiche Landschaft macht das Bundesland zu einem Eldorado für Outdoorfans.

Hannover/Bern, im Juni 2025. Von den Küsten des Wattenmeers bis zu den Höhenzügen des Harzes, von malerischen Kanälen bis zu endlosen Heideflächen: Niedersachsens Gewässer lassen die Herzen von Wassersportbegeisterten höherschlagen. Auch Wanderer und Velofahrerinnen kommen auf ihre Kosten. Naturfreunde finden ein ideales Umfeld, um Entschleunigung, Abenteuer und neue Horizonte in Einklang zu bringen. Egal ob mit dem Kanu, auf dem Velo oder zu Fuss.

Abenteuer auf dem Wasser

Still dahingleiten oder kraftvoll paddeln – Niedersachsen vom [Wasser](#) aus zu erleben ist die ideale Kombination von Natur und Erholung. Erfrischend vielfältige Aktivitäten warten auf Freizeitsportler und Wassernixen. Besonders idyllisch ist etwa eine [Kanutour](#) durch die Lüneburger Heide, wo sanfte Uferlandschaften und charmante Dörfer den Reiz beim Wasserwandern ausmachen. Auf der [Hunte](#) schlängelt sich eine Kanustrecke durch den Naturpark Wildeshauser Geest bis nach Oldenburg. Sehenswerte Etappen durch Braunschweig und Wolfenbüttel bieten auch auf der Oker abwechslungsreiche Paddelerlebnisse. Die Trendsportart Stand-Up Paddling (SUP) erfreut sich zunehmend grösserer Beliebtheit. In Stade trifft bei den [Paddeltrails](#) Fitness auf Geschichte: zur Wahl stehen ein Fitnessparcours auf dem Wasser und ein beschilderter History-Trail, wo man vom Gewässer aus die Spuren vergangener Zeiten erkundet. Am [Steinhuder Meer](#) wiederum sorgen weite Wasserflächen für sportlichen Genuss. SUP wird hier ebenso grossgeschrieben wie Segeln, Surfen oder Kiten. Mit [Paddel und Pedal in Ostfriesland](#) ist für gemächlichen Wasserspass gesorgt: An 16 Stationen kann zwischen Kanu und Fahrrad gewechselt werden, um am Morgen im Kanu und nachmittags auf dem Velo die Gegend zu erkunden. Abenteuerlich wird es beim [Packrafting im Harz](#): die Kombination von Wandern und Paddeln sorgt für unvergessliche Erlebnisse für erfahrene Abenteurerinnen und neugierige Anfänger.

Zwei Räder, unendliche Erlebnisse

Niedersachsen hat sich längst als [Top-Destination für Velobegeisterte](#) etabliert und hält für jeden Geschmack das passende Angebot bereit – von entspannten Touren bis hin zu anspruchsvollen Strecken. Das Bundesland zählt laut ADFC-Radreiseanalyse 2024 zu den beliebtesten Radreise-Ländern Deutschlands: Unter den Top 10 der meist befahrenen Regionen sind Ostfriesland und die Region Grafschaft Bentheim, Emsland, Osnabrücker Land. Ob für Freizeit- und Genussradlerinnen, Rennrad-Fans oder Mountainbi-

ker: Niedersachsen bietet eine riesige Auswahl an hochwertigen Strecken mit guter Beschilderung und velofreundlichen Unterkünften. Besonders hervorzuheben sind die [Qualitäts-Radfernwege](#): Der Weser-Radweg, die Friedensroute und die Grenzgänger-route Teuto-Ems begeistern mit 4 ADFC-Sternen und versprechen Velogenuss auf höchstem Niveau. In der [Heideregion Uelzen](#) lockt eine zertifizierte Radreiseregion mit bestens ausgebauter Infrastruktur und 39 thematischen Rundtouren. Ideal, um Natur, Kultur und Kulinarik zu kombinieren – von der Heide über das Wendland bis zum Elbufer. Für sportlich Ambitionierte empfiehlt sich die [Rennradregion Landkreis Rotenburg/Wümme](#) mit speziell ausgearbeiteten Schleifen und [Routen](#).

Schritt für Schritt durch Naturparadiese

Wanderfreunde finden im [Reiseland Niedersachsen](#) eine riesige Auswahl an Strecken: von einfachen Spazierwegen bis zu zertifizierten Fernwanderwegen. Wer ein einzigartiges Naturwunder erleben will, sollte sich einer geführten [Wattwanderung](#) von Harlesiel quer durch den Nationalpark Wattenmeer bis zur Insel Spiekeroog anschliessen – ein unvergessliches Erlebnis! Pure Freiheit verspricht das [Fernwandern](#): beim tagelangen Gehen durch die unberührte Natur bleibt der Alltag weit zurück. In der Lüneburger Heide locken sowohl der Heidschnuckenweg als auch die [Heideschleifen](#) mit abwechslungsreichen Routen – besonders empfehlenswert sind das mystische [Pietzmoor](#) und das [Radenbachtal](#) im Reich der Schnucken. Wer norddeutsche Weite schätzt, wird in der [Wildeshauser Geest](#) fündig – mit 20 ausgeschilderten Wandertipps für alle Niveaus. Äusserst beliebt sind auch die [NORDPFADE](#): 24 zertifizierte Rundwanderwege durch Moore, Flüsse und Heidelandschaften.

Ob Watt, Wald oder Weite – zu Fuss erlebt man Niedersachsen besonders intensiv.

Passendes Bildmaterial finden Sie [hier](#).

WEITERE INFORMATIONEN

Medienstelle Niedersachsen, Gere Gretz & Ursula Krebs
c/o Gretz Communications AG
Zähringerstrasse 16 | 3012 Bern
T 031 | 300 30 70
info@gretzcom.ch

Über die TourismusMarketing Niedersachsen GmbH (TMN)

Die TMN ist zentraler Ansprechpartner für den Tourismus in Niedersachsen. Gegründet wurde die Gesellschaft im Auftrag des Niedersächsischen Ministeriums für Wirtschaft, Verkehr und Bauen im Jahr 2001. Seit Januar 2014 ist die TMN eine hundertprozentige Landesgesellschaft. Hauptaufgabe des Unternehmens ist die Entwicklung und Durchführung von Massnahmen zur zukunftsorientierten Positionierung Niedersachsens im nationalen und internationalen Tourismuswettbewerb in Zusammenarbeit mit den regionalen Tourismusakteuren. Dabei steht die regionale und überregionale Vermarktung des Reiselandes Niedersachsen, die Entwicklung von Markenkonzepten, Internetportalen und Qualitätsmanagementsystemen für touristische Angebote im Vordergrund. www.reiseland-niedersachsen.de