

AKTIVFERIEN

tun Körper und Seele gut!

Unterwegs in bester Gesellschaft – neue Landschaften entdecken und geniessen.

Wer in seinen Ferien zu Fuss oder mit dem E-Bike unterwegs ist, vereint Erholung mit Bewegung. Aktivreisen von Marti Reisen verbinden körperliche Aktivität mit Natur, neuen Eindrücken und gemeinsamen Erlebnissen. Wie sich das auf das Wohlbefinden auswirken kann und weshalb es nicht um sportliche Höchstleistungen geht, berichten langjährige Marti-Gäste, ein Reiseleiter und ein Sportmediziner.

Im Angebot von Marti Reisen aus dem bernischen Kallnach finden sich vielfältigste Aktivreisen für jede Jahreszeit. Sie lassen sich bequem im Sattel eines E-Bikes, auf aussichtsreichen Wanderwegen oder bei einer sportlichen Skisafari in einer verschneiten Berglandschaft erleben. Diese aktiven Ferien passen zu den jeweiligen persönlichen Interessen und dem bevorzugten Reisetempo.

Nach der Reise fit und zufrieden

Marianna und Wolfgang Bank aus Jegenstorf (BE) haben seit 2014 an 17 Veloreisen mit Marti Reisen teilgenommen. Die Tagesetappen von 40 bis 70 Kilometern seien – je nach Topografie und über den Tag verteilt – locker zu bewältigen. Wenn Wetter oder Kondition nicht mitspielten, hätten sie stets in den begleitenden Marti-Car wechseln können. Ihre Bilanz zu diesen Reisen: «Nach jeder Reise fühlten wir uns ausgeglichen, zufrieden und körperlich fit.» Neben der Bewegung schätzen sie Besichtigungen, Führungen und die Gesellschaft anderer Reisender.

Auch Fritz und Marianne Marti aus Kallnach (BE), mit der Unternehmerfamilie Marti nicht verwandt, gefällt an den E-Bike-Reisen die Verbindung von Bewegung und Entdeckungen. Sie besuchen gern Orte und Sehenswürdigkeiten und geniessen die gemeinsame Reise. «Bei einer Aktivreise können wir sehr gut vom Alltag abschalten und kommen immer mit vielen schönen Eindrücken nach Hause», berichten sie.

Aktiv unterwegs – mit Freude am Entdecken

«Wir merken, dass immer mehr Gäste ihre Ferien gern aktiv gestalten möchten. Sie wollen draussen unterwegs sein, neue Landschaften entdecken und dabei auch Zeit zum Geniessen haben», sagt Michelle Marti, Co-Geschäftsführerin der Ernst Marti AG. Besonders die Reisen mit dem Elektrovelo erfreuen sich grosser Beliebtheit. Dank der elektrischen Unterstützung lassen sich auch längere Strecken angenehm zurücklegen. Ein weiterer Vorteil ist der Marti-Car, der den Gästen unterwegs zusätzliche Flexibilität bietet. «Uns ist wichtig, dass die Freude am Reisen und an der Bewegung im Vordergrund steht und nicht die sportliche Leistung. Jeder soll die Möglichkeit haben, die Landschaft in seinem eigenen Tempo zu entdecken.»

Gemeinschaft statt Wettkampf

In den Reisecars unterwegs verantwortlich für die Realisierung dieses beliebten Angebots sind erfahrene Fachkräfte wie Ansgar Zoller. Der selbstständige Touristiker betreibt die Trendwerkstatt Erolzheim in Süddeutschland und leitet seit 17 Jahren Aktivreisen für die Ernst Marti AG. Inzwischen hat er 126 Touren begleitet und mitentwickelt. Auf einer E-Bike-Reise hilft Zoller als Reiseleiter nicht nur bei Pannen, sondern formt aus Individualisten auch eine Gruppe: «Bei einer Aktivreise finden alleinreisende Gäste leichter Anschluss zu den übrigen Teilnehmern und das Miteinander steht über allem. Für mich persönlich ist die Aktivreise gelungen, wenn der Esprit der Gemeinschaft in die gesamte Reise hineinwirkt.»

Die von Ansgar Zoller geplanten Etappen vermögen normal fitte Gäste problemlos zu bewältigen. Dabei hat das E-Bike vieles verändert: «Früher wollten die Radfahrer eine Etappe möglichst schnell durchziehen, damit sie danach duschen können und vielleicht noch etwas besuchen. Heute radeln wir eine Stunde, schauen uns was an, radeln weiter. Dann gibt es eine längere Pause, danach Pedalen wir weiter und besichtigen wieder etwas. Das sind komplett andere Radreisen als früher», sagt Zoller zu den Folgen des E-Bikes. Trotzdem müsse man selbst realistisch bleiben: «Was ich alleine nicht mehr schaffe, das schaffe ich auch nicht in einer Gruppe.»

Was Bewegung bewirkt

Diesen schmalen Grat zwischen Überlastung und Unterforderung kennt auch Prof. Dr. med. Matthias Wilhelm vom Berner Inselspital. Der Sportmediziner gibt zu bedenken, dass der Körper für einen echten gesundheitlichen Nutzen gefordert werden muss: «Wer tagelang nur bummelt, hat schöne Ferien, aber keinen effektiven Trainingsreiz.» Zur Zurückhaltung mahnt Wilhelm aber «bei neu aufgetretenen Beschwerden, kurz nach einem Ereignis und bei unkontrollierten Herzrhythmusstörungen».

Den passenden Einstieg finden

Im Portfolio von Marti Reisen ist ein möglicher Einstieg bei den Aktivreisen das Angebot «Venetien – Bella Italia mit E-Bike und Therme». «Die Kombination aus gemütlichen Velotouren, italienischer Lebensfreude und entspannenden Stunden in der Therme macht diese Reise zu einem idealen Einstieg in unsere E-Bike-Reisen», erklärt Michelle Marti. Ein weiterer Pluspunkt, gerade für Alleinreisende: Die Reise wird ohne Einzelzimmerzuschlag angeboten.

Reiseleiter Ansgar Zoller bestätigt: «Bei unserem Programm in Venetien sind die Strecken überschaubar lang mit nur seltenen und moderaten Anstiegen. Zudem trifft die Gruppe häufig auf den Car. Und sollte es doch nicht das richtige Programm sein, ist das Hotel sehr gut.» Übrigens kann man sich vom 21. bis 23. Januar 2027 am Marti-Hauptsitz in Kallnach beim traditionellen Marti-Reisefestival für neue Reiseideen inspirieren lassen.

Martin Mäder



MARTI-REISEFESTIVAL 2027

REISEIDEEN LIVE IN KALLNACH ERLEBEN



Vom 21. bis 23. Januar 2027 lädt Marti Reisen wieder zum Reisefestival nach Kallnach. Täglich von 10.30 bis 16 Uhr gibt es Reiseideen, Begegnungen und Inspiration. Wer Inputs für seine Ferien sucht, kann sich hier beraten lassen und neue Ferienpläne schmieden.

Inspiration und Austausch

Auf dem Programm des beliebten Events stehen Vorträge von Reiseprofis, persönliche Beratung und viel Live-Musik. Zur Ausgabe 2026 waren rund 3000 Reiseinteressierte geströmt.

Das Reisefestival macht das Marti-Angebot erlebbar, eine Festwirtschaft sorgt für Verpflegung. Bei Rundfahrten durchs Seeland erleben Gäste den Komfort der Marti-Cars. Wer am Festival bucht, erhält doppelte MartiPlus-Bonuspunkte und Frühbucherrabatte gemäss Katalog 2027.

Die Anreise im Marti-Car ist kostenlos, eine Anmeldung nötig. Das Festival bietet über 200 Gratisparkplätze; der Bahnhof Kallnach liegt wenige Gehminuten entfernt. Für das detaillierte Programm bitte den QR-Code scannen:

Bestellen Sie die neuesten **Kataloge von Marti Reisen** oder blättern Sie die Kataloge online durch. Hierzu einfach den QR-Code scannen:

Talon einsenden an:
Ernst Marti AG, Brühl 11, 3283 Kallnach

Ich interessiere mich für folgende Kataloge, bitte ankreuzen:

- ☐ Reiseangebot 2027
- ☐ Flussreisen & Kreuzfahrten 2027
- ☐ Winter 2026/27

Kontaktdaten:

Vorname / Nachname .....

Strasse / Hausnummer .....

Postleitzahl / Wohnort .....

Telefonnummer .....

E-Mail .....



«Der grösste GEWINN entsteht beim Schritt von INAKTIV ZU MÄSSIG AKTIV»

Wer seine Ferien für körperliche Aktivitäten wie Wandern oder Velofahren nutzt, kann bereits nach wenigen Tagen positive gesundheitliche Effekte erzielen. Prof. Dr. med. Matthias Wilhelm, Kardiologe und Sportmediziner am Inselspital Bern, erklärt, wie sich Bewegung auf Körper und Psyche auswirkt und worauf bei der Wahl der Aktivitäten zu achten ist.

Herr Professor Wilhelm, welche gesundheitliche Wirkung hat eine Ferienwoche mit Wandern oder Radfahren?
Der Stoffwechsel reagiert innerhalb von Tagen: Nach jeder längeren Belastung wirkt das Insulin ein bis zwei Tage besser, der Blutdruck liegt über Stunden tiefer, die Blutfette sinken, die Gefässe reagieren flexibler. Über eine Woche addiert sich das zu einem messbar anderen Stoffwechselmilieu. Dazu kommt, dass eine Aktivferienwoche das Sitzen unterbricht und die Schrittzahl pro Tag steigert.

Was ist mit Blick auf die Gesundheit zu beachten?
Grundsätzlich sollte niemand untrainiert in die anspruchsvollste Woche des Jahres starten. Bei untrainierten Personen kann es bei ungewohnt intensiver Belastung gehäuft zu Herz-Kreislauf-Zwischenfällen kommen. Ein grosser Teil der Wanderunfälle passiert bergab, in der letzten Stunde, bei Müdigkeit. Zur E-Bike-Tour sollte man wie zu einer Wanderung früh starten, Mittagshitze meiden, reichlich trinken und auf dem Velo unbedingt einen Helm tragen. Je nach gesundheitlicher Verfassung oder nach längerer Inaktivität sollte eine ärztliche Abklärung erfolgen.

Gibt es auch mentale oder kognitive positive Effekte?
Ja, denn Bewegung, Natur und Neues wirken gemeinsam. Wirksame Erholung beinhaltet Entspannung, das Erleben von Kompetenzen und Selbstbestimmung. Kognitiv verbessert moderate Bewegung unmittelbar die Konzentration und die Planungsleistung; sich in unbekannter Landschaft zu orientieren, fordert zusätzlich das räumliche Gedächtnis. Und Tageslicht plus Bewegung verbessern den Schlaf, der seinerseits das Gedächtnis festigt.

Sind Aktivreisen auch für Menschen mit chronischen Beschwerden geeignet?
Menschen mit chronischen Erkrankungen in einer stabilen Phase profitieren von körperlicher Aktivität. Bei koronarer Herzkrankheit, Herzschwäche, Bluthochdruck, Diabetes, COPD, Arthrose, Depression und nach Krebserkrankungen ist Bewegung nicht bloss erlaubt, sondern Teil der Therapie. Der grösste Gewinn entsteht beim Schritt von inaktiv zu mässig aktiv. Eine Aktivreise ersetzt aber keine kardiale Rehabilitation nach einem Herzereignis.

Solche Aktivreisen können sich stark voneinander unterscheiden: Von gemütlichen Velotouren mit elektrischer Unterstützung bis hin zu anspruchsvolleren Wanderungen gibt es verschiedenste Niveaus. Wie kann man einschätzen, welche Reise passt?
Entscheidend ist, eine Reise zu wählen, die zur eigenen Leistungsfähigkeit passt. Die Frage lautet nicht «Was habe ich einst geschafft?», sondern «Was schaffe ich aktuell?». Und dann gibt es bei einer Aktivreise vielleicht nicht nur einen einzelnen Tag, der beschwerlich sein kann, sondern mehrere hintereinander. Der durchschnittliche Reisetag hat weniger anstrengend zu sein, als das, was man an einem guten Tag zu Hause schafft. Wer am Limit einsteigt, ist danach schon darüber. Und man sollte, wenn möglich, die schwerste geplante Etappe zu Hause simulieren.

Interview: Martin Mäder



Prof. Dr. med. Matthias Wilhelm
ist am Inselspital Bern Chefarzt und Ärztlicher Leiter des Zentrums für Rehabilitation & Sportmedizin und verfügt über Facharzttitel in Allgemeiner Innerer Medizin, Kardiologie sowie Schwerpunkt Sportmedizin.