De beste tips om weer topfit te worden dit voorjaar

VERWEN LICHAAM EN GEEST IN TRENTINO

**Alle activiteiten om het lichaam weer op gang te brengen na de korte 'winterslaap':** **geniet van** **wandelingen rond de meren en langs de paden om balans en vitaliteit terug te vinden en te genieten van de warmte van de eerste zon.**

Trentino is een land van prachtige groene alpenmeren en uitgestrekte bossen die in het voorjaar een prachtige lichtgroene kleur krijgen door alle verse uitlopers. De natuur speelt de hoofdrol in dit land: meer dan 30% van het grondgebied is beschermd dankzij drie natuurparken en een wijdverbreid systeem van beschermde gebieden. Bovendien is Trentino rijk aan bergketens met een unieke ecologische en landschappelijke waarde, waarvan de Dolomieten als eerste door UNESCO zijn opgenomen op de Werelderfgoedlijst. Deze natuur is ook onmisbaar voor mensen die zichzelf weer op willen laden en hun evenwicht terug willen vinden.

Wellnesscentra voor de zomer

De valleien van Trentino zijn ideaal voor wie behoefte heeft aan een wellnessvakantie die wordt gecombineerd met contact met de natuur. Een vroege, ontspannende wandeling langs de oevers van het meer, gevolgd door een Finse sauna, een Turks stoombad en een ontspannende massage in het hotel is het ideale begin van de dag. Tussen wandelingen door is ook een yogasessie voor het ontbijt ideaal om weer energie en balans te vinden. Hier volgen enkele handige tips om weer in vorm te komen.

De lente, het seizoen waarin de bomen weer nieuwe blaadjes krijgen, is het perfecte moment voor ‘forest bathing’. Het [Parco del Respiro](https://www.visitdolomitipaganella.it/it/il-parco-del-respiro-forest-bathing-in-paganella?_ga=2.238445187.2082739985.1612260418-95383764.1597304746) in **Fai della Paganella** is een uitgestrekt bosgebied dat wordt gekenmerkt door sierlijke sparren, dennen, lariksen en vooral beuken. Deze bomen geven heilzame ‘monoterpenen’ aan de lucht af, meer dan andere bomensoorten. Om effectief te zijn, moet het ‘bosbad’ een paar uur duren en er een sfeer van concentratie en ontspanning worden opgeroepen. Het prachtige uitzicht op de Dolomiti di Brenta zorgt ervoor dat resultaat verzekerd is! De heilzame oliën, de geïoniseerde lucht, diepe ademhaling en de dominant aanwezige kleur groen dragen bij aan een ultiem ontspannen gevoel.

Een van de buitenactiviteiten die in **Rabbi Terme**, in het Parco Nazionale dello Stelvio, wordt aangeboden om op te laden in de lente is **tree hugging.** De Termen van Rabbi bieden [Park Therapy](https://www.termedirabbi.it/it/park-therapy#start-content) aan als natuurlijke wellness voor de gezondheid van het lichaam en de geest. Het knuffelen van bomen helpt stress te verminderen (!) en de kwaliteit van slaap en ademhaling te verbeteren. Elke boom heeft zijn eigen heilzame werking, en het opnieuw contact leggen met planten en het opnemen van hun energie in het bos helpt om de eigen energie te verbeteren voor een goed werkend detox-traject. In contact met vers gras of in de schaduw van een eeuwenoude lariks…

In **San Martino di Castrozza** is een nieuwe locatie die is ingericht voor ontspanning en fitness in [Giardini Belvedere Enrica](https://www.sanmartino.com/it/giardini-belvedere-enrica/), met uitzicht op het majestueuze Pale-gebergte. Het park ligt niet ver van de stad en is ook gemakkelijk met de fiets bereikbaar. Het is ingericht om verschillende activiteiten te beoefenen, er heeft ook nog eens een yogaplatform. In deze oase van welzijn zijn ruimtes voor aquatherapie, met eenKneipp-bad, voor aromatherapie en enkele multisensorische paden te vinden.

Het gezondheidstraject wordt aangevuld met een solarium om te ontspannen, een picknickplaats en een panoramisch, zwevendbalkon. Om fit te blijven en in nauw contact met de natuur te leven, raden de beste coaches **nordic walking** aan voor de lentemaanden. Het 'wandelen met stokken' is goed voor het hart en de bloedsomloop, versterkt de spieren, helpt bij het afvallen, verhoogt het uithoudingsvermogen, versterkt het immuunsysteem en elimineert stress. Kortom: een aanrader! Nordic walking kan alleen of in gezelschap worden gedaan. Het is handig om eerst de basistechniek te leren van een gekwalificeerdeinstructeur.

De [route](https://www.visittrentino.info/it/nordic-walking-percorso-le-parti_tour_6136154) **'le Parti'**, een paar minuten van de stad **Castello Tesino**, is een perfect oefenterrein. Deze route loopt geheel vlak en is ideaal om de eerste stappen te zetten of om in alle rust de techniek te verfijnen. Een alternatief met dezelfde moeilijkheidsgraad is de [route](https://www.visittrentino.info/it/guida/tour/il-laghetto-di-andalo_tour_29623722) rond het **laghetto di** **Andalo.** De relatief korte tocht zonder hoogteverschil is geschikt voor alle leeftijden en ervaringsniveaus, en is ideaal in het seizoen van smeltende sneeuw en ontluikende groene tinten van de omliggende weilanden.

Uitstapjes op lage hoogte en gezonde wandelingen in de natuur

Met de komst van de lente zijn er geen excuses: het is tijd om uit de winterslaap te ontwaken en weer in vorm te komen. Wandelen in de natuur is hiervoor perfect, bij voorkeur in een langzaam tempo, om de geuren te ruiken en de oneindige schoonheid van de natuur te bewonderen. Hieronder volgen een aantalgemakkelijke excursies om de valleien van Trentino te ontdekken:

Een echte klassieker op de **Garda Trentino** met zijn karakteristieke, milde klimaat, is het pad **Busatte-Tempesta**. Het pad slingert door dichte, typisch mediterrane begroeiing omhoog op een steile bergkam met uitzicht op het meer. Op de route moeten 400 treden worden genomen om de meest ontoegankelijke punten te overbruggen. De fysieke inspanning van de wandeling gaat gepaard met een prachtige uitzicht op het meer, waarvan langs de hele [route](https://www.visittrentino.info/it/guida/tour/sentiero-busatte-tempesta-un-classico-del-garda-trentino_tour_1553752) van kan worden genoten.

Langs het romantische **Stradina dei pescatori** (Vissersstraatje) aan de oevers van het **Lago di Levico** loopt ook een speciale wellnessroute. De rustige natuurroute van 2,5 km begint bij het openbare strand bij het Parco Segantini en wordt aangegeven door handige borden.

**'Respiro degli Alberi'** (Adem van de Bomen) is een [themaroute](https://www.visittrentino.info/it/guida/tour/percorso-del-respiro-degli-alberi_tour_13749603) over hedendaagse kunst, waarbij de bomen de echte kunstwerken zijn. Op **Alpe Cimbra**, in het karakteristieke dorp Lanzino, begint de route die over een gemakkelijk begaanbare bosweg loopt. De route leidt naar een panoramisch punt met uitzicht op de diepe Valle del Centa en de Alta Valsugana. Op basis van een briljante ingeving van Giampaolo Osele, architect en beeldhouwer uit Lavarone, is de route een uitnodiging om de lokale tradities te ontdekken. Langs de route worden kunst en omgeving naadloos gecombineerd. Elk beeldhouwwerk versmelt met het omliggende bos; het bewijst dat de natuur zelf kunst is. De excursie is ideaal voor gezinnen met kinderen en is ook met een kinderwagen een echte aanrader.