



Dabei symbolisiert die Anordnung der quadratischen Beete die ehemalige Salzgewinnung.

Bad Rappenau setzt auf Gesundheit

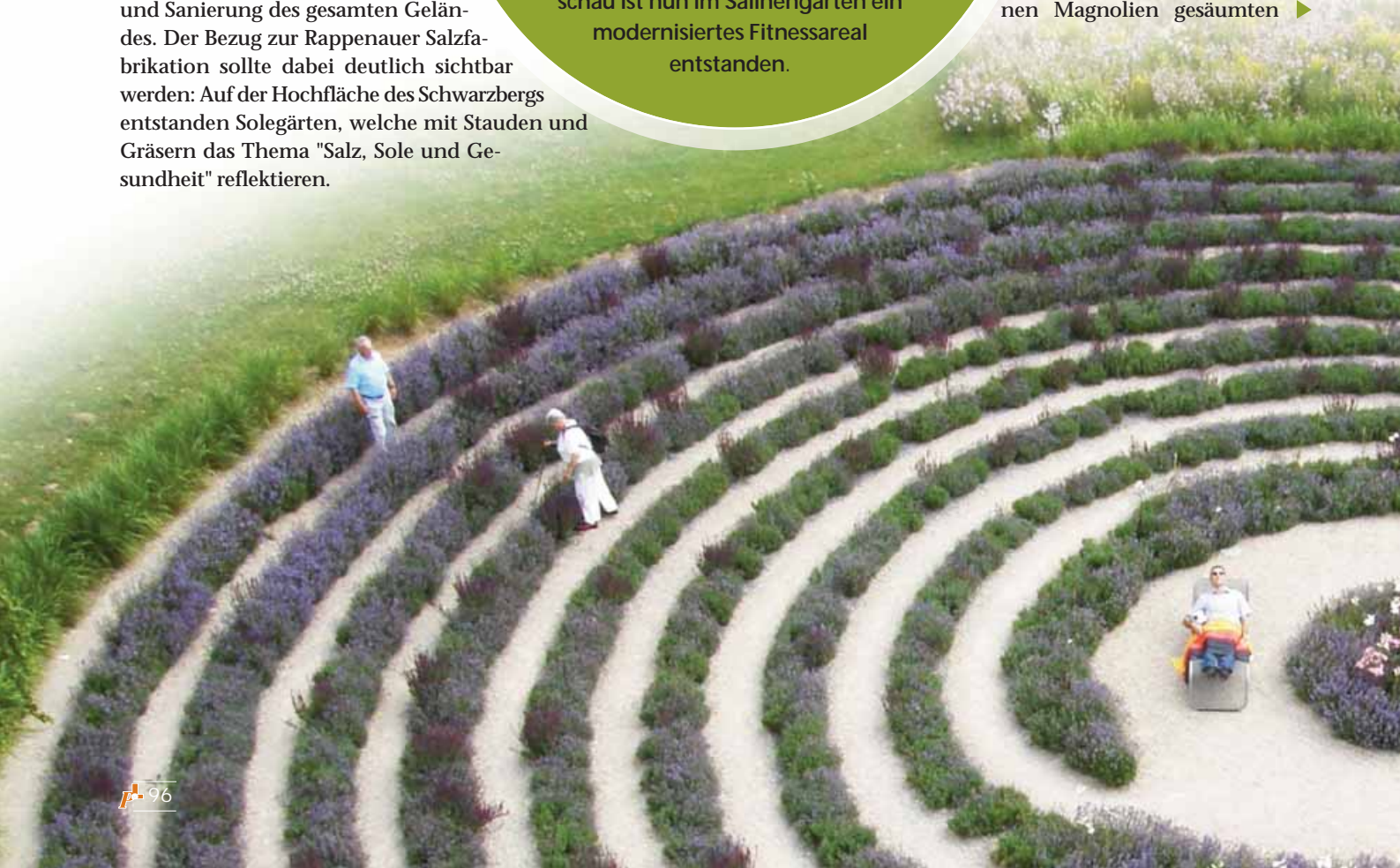
Die Gestaltung des Salinengartens bietet neben einer Vielzahl an attraktiven Sinnesreizen eine Reihe von unterschiedlichsten Angeboten mit deutlich gesundheitsfördernder Ausrichtung. Eine Attraktion, nicht nur für die Sinne, stellt am Südhang des Salinengartens das attraktive Lavendel-Labyrinth mit seinen leuchtenden Blüten in der Form eines baltischen Rades dar. Der intensive Duft von Lavendel beruhigt und entspannt. Er hat eine nachgewiesene heilsame Wirkung gegen innere Unruhe und Stress. Bei Stress produziert unser Körper vermehrt das Hormon Kortisol. Bereits fünf Minuten intensives Schnuppern von Lavendel-Duft genügen, um die Kortisolkonzentration wieder sinken zu lassen.

Bereits in Blickweite geht es von hier über einen mit wunderschönen Magnolien gesäumten

Modernisiertes Fitnessareal im Salinengarten

In Bad Rappenau sind nach der Landesgartenschau im Jahr 2008 die drei großen Parkanlagen – der Salinengarten, der Kurpark und der Schlosspark – ein attraktives Ausflugsziel für Jung und Alt und bieten auf 28,5 ha eine Oase für Körper, Geist und Seele. Zehn Jahre nach der Landesgartenschau ist nun im Salinengarten ein modernisiertes Fitnessareal entstanden.

Der Salinengarten befindet sich auf dem Gelände der ehemaligen Rappenaueser Salzfabrikation. Nach Schließung der Saline im Jahr 1972 und Abbruch der Siedehäuser ein Jahr später wurde hier ein Park mit weitläufigen Rasenflächen und Baumbestand angelegt. Im Jahr 2008 erfolgte anlässlich der Landesgartenschau eine grundlegende Umgestaltung und Sanierung des gesamten Geländes. Der Bezug zur Rappenaueser Salzfabrikation sollte dabei deutlich sichtbar werden: Auf der Hochfläche des Schwarzbergs entstanden Solegärten, welche mit Stauden und Gräsern das Thema "Salz, Sole und Gesundheit" reflektieren.



The saline gardens are located on the grounds of the former Bad Rappenau salt production facilities. One year after the closure of the salt works in 1972 and the demolition of the boiling houses, a park with lawn areas and tree population was landscaped. On the occasion of the horticultural show in 2008 the entire site was reshaped and redeveloped. The redesign was to reflect the former salt production of Bad Rappenau. To this effect, brine gardens were created in the Schwarzbürg area reflecting the "salt, brine und health" topic through shrubs and grasses with the square arrangement of the flowerbeds symbolising the former salt production.

Bad Rappenau focuses on health

Apart from a variety of attractive sensory stimuli, the design concept of the saline gardens provides a series of different offerings with a clear focus on health promotion. The attractive lavender labyrinth which is one of the main attractions, and not only for sensory stimulation, is situated on the southern slope of the saline gardens. With its bright blossoms it represents the form of a Baltic wheel. The intensive lavender scent has a calming and relaxing effect. Besides, it has been shown that lavender has a healing effect on internal unrest and stress. Faced with stress, our body increasingly releases the hormone cortisol. But even five minutes of taking in the intensive lavender scent are enough to reduce cortisol concentration.

Modernised fitness area in the midst of the Bad Rappenau saline gardens

Since the horticultural show in Bad Rappenau in 2008, the three large park areas, the so-called saline, spa and castle gardens - have become attractive excursion destinations for both young and old providing them with an oasis for body, spirit and soul on an area of 28.5 hectares. Ten years after the show, a modernised fitness area has been established in the midst of the saline gardens.

From here within an eyesight a path bordered by beautiful magnolia takes the visitors directly to the next aesthetic and health-promoting attraction of the park, the graduation works. The building, which is probably unique throughout Baden-Wuerttemberg consists of a wooden construction, equipped with 5,000 bundles of sloe sticks. This so-called open-air inhalatorium enriches the ambient air with the healing Bad Rappenau brine trickling down from the bundles of sticks, which is said to especially help ease the problems of respiratory diseases. The approximately 30-metre-long and eight-metre-high facility in the environment of which the visitors can inhale healthy "sea air", helps to promote peoples' health. Especially allergy sufferers and persons suffering from asthma will benefit from its healing effect on their respiratory tracts. ▶





► Weg direkt zur nächsten nicht nur ästhetischen, sondern auch gesundheitsfördernden Attraktion des Parkgeländes – dem Gradierwerk. Das in Baden-Württemberg wohl einzigartige Bauwerk besteht aus einer Holzkonstruktion, die mit 5000 Büscheln Schlehenreisig bestückt ist. Dieses sogenannte Freiluft-Inhalatorium reichert die Umgebungsluft durch eine über den Reisig herab rieselnde heilkräftige Bad Rappenauer Sole mit Salz an, was insbesondere zur Linderung von Atemwegserkrankungen beiträgt. Rund 30 Meter lang und über acht Meter hoch ist die Anlage, in deren unmittelbarer Umgebung die Besucher sozusagen gesunde "Meeresluft" einatmen können und damit ihrer Gesundheit etwas Gutes tun. Vor allem Allergiker und Asthmapatienten profitieren von der Heilwirkung für die Atemwege.

Im nahegelegenen Zeitwald regt der Barfußpfad mit seinen zwölf Feldern dazu an, die verschiedenen Bodenbeläge wie z.B. Sand, Gras, Holzbohlen oder Mulch hautnah zu erleben.

Fitness im Park

Wer noch mehr für die Gesundheit tun will, dem stehen im Salinenpark verschiedene Outdoor-Fitness-Geräten zur Verfügung. Südlich der Solegärten ist Ende Mai 2019 das attraktiv umgestaltete Fitnessareal mit neuen Outdoor-Fitness-Geräten der Marke playfit für die Besucher freigegeben worden. Im März 2019 hatte der Bad Rappenauer Gemeinderat den Neubau beschlossen, am 24. April 2019 begannen die Abbrucharbei-

ten an der alten Anlage, die wohl in die Jahre gekommen war. Nach einer Bauzeit von weniger als einem Monat konnte der neugestaltete Fitnessparcours feierlich eröffnet werden.

Die acht neuen Trainingsgeräte wurden gemeinsam von der Stadtverwaltung und der Abteilung Physiotherapie / Ergotherapie der Salinenklinik, ausgewählt. Das Konzept des neuen Bewegungsparcours sieht drei Trainingsbereiche vor: Ausdauer, Kraft und freies Training. Für den Bereich Ausdauer fiel die Wahl auf die playfit-Geräte Beintrainer, Ganzkörpertrainer und Sitzfahrrad. Die Brust- und Rückenmuskulatur kann gezielt mit dem Oberkörpertrainer- Ziehen und Oberkörpertrainer-Pressen gekräftigt werden. Das Rückenmassage-Gerät lockert die trainierten Muskeln durch eine faszienwirksame Massage. Aber auch an diesem Gerät können Übungen absolviert werden, welche gezielt die Beinmuskulatur trainieren. Der Bereich "freies Training" wird durch einen Balancetrainer und eine Calisthenicsanlage gestaltet.

Der Fitnessparcours bietet unter freiem Himmel Möglichkeiten für alle Generationen an – auch für eine breitgefächerte Nutzergruppe mit unterschiedlichen Ambitionen und Fähigkeiten.

Man habe den Parcours so gestaltet, dass sich junge und alte Menschen fit halten können, erzählte Michael Gehrman (Leiter der Abteilung Physiotherapie / Ergotherapie der Salinenklinik) bei der Eröffnung. „Ältere Personen können oft nicht mehr mit ihrem eigenen Körpergewicht trainieren“, erklärte Gehrman weiter. Für sie wurde ein Sitzergometer (Sitzfahrrad) installiert. Das Pendant für ►





► In the adjacent "time forest" the barefoot path with its twelve fields stimulates the visitors to try out the different floor types, such as sand, grass, wooden planks or mulch.

Fitness in the park

Those who want to do even more for their health will find different types of outdoor fitness equipment in the midst of the saline gardens. At the end of May 2019, south of the brine gardens, the attractively redesigned fitness area with its new playfit outdoor fitness equipment was opened to public visitors. It was in March 2019 when the Municipal Council of Bad Rappenau approved the redevelopment of this area whereupon on April 24 the demolition works of the rather outdated old facilities began. After a construction period of less than one month the opening of the redesigned fitness park could be celebrated.

The eight new training devices have been selected jointly by the Municipality and the department of physical and occupational therapy of Salinenklinik, a local specialist hospital. The concept of the new fitness park offers three training functions: stamina, strength and free workout. For the stamina workout, the following playfit devices were chosen: the Walker, the Elliptical and the Sit and Cycle. The chest and back muscles can be specifically improved by using the upper body torso exerciser called Sit and Push, i.e. by pulling and pushing. The back massager loosens the trained muscles and has a massage effect on the fasciae. But also other exercises can be trained on this devices, such as specific leg muscles training. The free training area has been equipped with a balance trainer and a Calasthenics system.

Thus the fitness park provides a wide-ranging user group of all generations of different ambitions and with different skills with manifold open air training options. ►

»Blütenträume«
Auch auf der FSB in Köln!
Besuchen Sie uns - Halle 7 | Stand D-056

SIK-Holzgestaltungs GmbH
Tel. +49(0)33742.799 0
info@sik-holz.de | www.sik-holz.de



► die jüngere Generation ist der Ergocross (Ganzkörpertrainer). „Für viele sind die Calisthenics-Geräte eine Zwischenstation bei ihren Laufrunden durch den Salinenpark“. An dieser Station, zu der eine Sprossenwand, eine Hangelleiter und zwei Recks gehören, könne man vor allem mit seinem eigenen Körpergewicht trainieren, wenn es die eigenen Kräfte zulassen.

Die Grundidee hinter dem Konzept sei es, Erwachsene unterschiedlichen Alters anzuziehen, die sich nicht gleich im Fitnessstudio anmelden möchten, so Tiefbauamts-Mitarbeiterin Olivia Edwards.

Wichtig ist es natürlich, um als Betreiber eines Bewegungsparcours haftungstechnisch auf der sicheren Seite zu stehen, Geräte auszuwählen, die alle zutreffenden Anforderungen der Sicherheitsnorm DIN EN 16630:2015 für Standortgebundene Fitnessgeräte im Außenbereich erfüllen. Nachdem man in der Vergangenheit mit einem Sandsteinboden als Bodenbelag für das Fitnessareal schlechte Erfahrungen gemacht hatte, fiel die Entscheidung für den Bodenbelag jetzt auf einen Muschelkalk-Boden. Unter der Calisthenics-Anlage wurden Fallschutzmatten verlegt.

Auf dem Areal installierte Parkbänke laden zum Erholen nach dem Training und zum Verweilen ein. Wer nicht so sportambitioniert ist, schaut erst einmal zu und lässt sich vielleicht

schon bald motivieren, selbst die Geräte auszuprobieren und zu spüren wie gut Bewegung tut. Aber nicht nur durch die Parkbänke wird das Fitnessareal auch zu einem Ort der Begegnung und intergenerativen Kommunikation. Eine von der Hessischen Landesregierung im Jahr 2011 durchgeführte Studie zur Wirkung von Bewegungsparcours auf ältere nicht sportambitionierte Menschen ergab neben den überaus

positiven Ergebnissen im Hinblick auf körperliche Fähigkeiten und psychisches Wohlbefinden der Probanden auch den Hinweis, dass der Bewegungsparcours von den Nutzern des Fitnessareals als ein „Dorfbrunnen“ bezeichnet wurde, „an dem sich immer nette und sympathische Menschen ohne großes Trara treffen und finden“.

Für Oberbürgermeister Sebastian Frei ist es wichtig, dass mit dem Fitnessparcours nicht nur etwas für Besucher, Kurgäste und Patienten der Kur- und Rehakliniken getan wird, sondern auch für die Bad Rappenauer selbst. „In Zukunft wollen wir in diese Richtung noch mehr machen“, betont der Oberbürgermeister, der die Geräte auch schon selbst ausprobiert hat. „Das ist ein Standort, an dem man gesund werden und bleiben kann“, ist er überzeugt. „Wir wollen eine Stadt sein, in der man zur Gesundheit zurückfinden und sie erhalten kann“, so OB Frei weiter. „Das passt gut in den Salinenpark.“ ■



Fotos: Playfit GmbH

► The fitness park has been designed to allow young and old people to exercise and stay fit, says Michael Gehrman (Head of the Department for Physical and Occupational Therapy of the Salinenklinik Hospital) during the opening ceremony. "It is particularly the elderly persons who often find it difficult to train with their own weight", explained Gehrman. Therefore, a recumbent ergometer has been installed especially for older people. The respective counterpart for youngsters is the so-called elliptical Ergo-cross device. "For many individuals the Calisthenics area is a kind of stopover during their walks or rounds through the saline gardens". This system includes wall bars, a hand-overhand-ladder and two horizontal bars. It is here where the main focus is on training one's own body weight, if one's own forces allow to do so.

The basic idea of the concept is to attract adults of different age groups, who don't necessarily want to enrol in a fitness studio, says Olivia Edwards, employee of the Civil Engineering Office.

However, the operator of a public fitness park has to comply with the relevant safety and liability regulations and must only select devices which meet all necessary requirements of the safety standard DIN EN 16630:2015 for permanently installed fitness equipment.

Due to the negative experience with sandstone floors in fitness areas, in this specific case it was decided to use shell limestone. In addition, safety mats were put under the Calisthenics devices.

The park benches installed in the fitness area invite to have a rest after the training session. Thus, those visitors with less sports ambition may first observe the sporting actions and possibly feel motivated to join and try out the fitness equipment themselves in order to experience the benefit of exercising. But it is not only the park benches which convert this fitness area into a meeting point and place for communication across all generations. A study carried out in 2011 by the state government of Hesse about the effects of fitness parks on elder people without sporting ambitions showed that - apart from the very positive results regarding the physical abilities and psychological wellbeing of the test persons - that the fitness park was characterised by its users as a "village well where nice and friendly people can always meet without great fanfare".

Head Mayor Sebastian Frei finds it very important that not only visitors, spa guests and patients of the rehabilitation clinic benefit from the fitness park, but also the inhabitants of Bad Rappenau themselves. "In future we want to do more in this direction", he emphasises. And to add to it, the mayor himself has already tested the fitness equipment. "This is a place where people can get well and stay healthy" he believes. "Our city would like to be a place of recovery and health maintenance", he added. "And this fits well with the saline gardens." ■

Photos: Company Playfit GmbH

www. **SEIBEL** Spielgeraete.de

Tel.: +49 6396 -9210 -30
www.seibel-spielgeraete.de

Natürlich... von SEIBEL

Wartbachstraße 28
66999 Hinterweidenthal