SEELBACH

Eine gute Fitness steht für allgemeine körperliche und geistige Gesundheit und hilft, dem Alltag leistungsfähig und belastbar entgegenzutreten. Sie möchten etwas dafür tun und gleichzeitig noch die herrliche Schwarzwaldlandschaft genießen? Das ist es, was Sie im Aktiv-Park in Seelbach erwartet.

Generationsübergreifend, abwechslungsreich und voller Spaß bietet Ihnen der Aktiv-Park in Seelbach die Verbesserung des Körpergefühls, Kräftigung der Muskulatur, Steigerung der Gesundheit sowie des Wohlbefindens und der Geschicklichkeit im Alltag. Hierfür stehen modernste Outdoor-Fitnessgeräte sowie eine modernisierte Wassertretstelle zur Verfügung.

Zugleich bieten wir Ihnen auf einem besonders sonnenüberstrahlten Hang mit bequemsten Sitz- und Liegemöglichkeiten ein beeindruckendes Natur- und Landschaftserlebnis hoch über Seelbach, Wittelbach und bis hinein in das hintere Schuttertal.

Aber machen Sie sich doch vor Ort selbst ein Bild und probieren Sie den Aktiv-Park in Seelbach aus.

Ihre Kultur- und Tourist-Info Seelbach

Gemeinde Seelbach
Kultur- und Tourist-Info
Hauptstraße 7
77960 Seelbach
Tel.: 07823 9494-52
Fax: 07823 9494-51
tourismus@seelbach-online.de
www.seelbach-online.de

PREISTRÄGER familien-ferien

TOURIST INFORMATION
Geprüft und lizensiert durch den Deutschen Tourismusverband e.V.

ServiceQualität DEUTSCHLAND

SEELBACH
... liegt richtig!

Aktiv-Park

Finanzierung des Gesamtprojekts:

LEADER
Maßnahmen- und Entwicklungsplan Ländlicher Raum: Baden-Württemberg 2007-2013

Europäischer Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums: Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete.

Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR LÄNDLICHEN RAUM UND VERBRAUCHERSCHUTZ

SEELBACH
... liegt richtig!

Stationen am Weg

1. Parkplatz

Am Parkplatz „Tretenbach“ in Seelbach stehen ausreichend kostenlose Parkmöglichkeiten zur Verfügung. Von dort haben Sie einen optimalen Einstieg in den Aktiv-Park.

2. Beintrainer

Stärkung der Beinmuskulatur, Förderung der Beweglichkeit, Training für Gleichgewicht und Koordination, Steigerung der Ausdauer und Kondition.

3. Kurvenbahn

Verbesserung der manuellen Geschicklichkeit sowie Dehnung und Streckung der Arme, Schultern und Handgelenke.

4. Rudergerät

Kräftigung der Arm-, Schulter-, Brust-,Rücken- und Rumpfmuskulatur sowie Anregung des Knochenaufbaus.

5. Wiesensofa

Genuss des herrlichen Blickes über Seelbach-Wittelbach in das Schuttertal sowie in das Landschaftsschutzgebiet Litschental auf einer ergonomisch geformten Holzliege.

Lageplan

13. Grillplatz

Der Grill- und Waldspielplatz Tretenhof liegt idyllisch am Waldrand und kann gegen eine Gebühr für Veranstaltungen gemietet werden.

14. Hochseilgarten

Im Hochseilgarten am Tretenhof werden Übungen und Kletterelemente unterschiedlichster Art angeboten, die die Kreativität, Geschicklichkeit, den Mut und die Risikobereitschaft herausfordern.

8. Bauch-Rücken-Trainer

Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur, der Herstellung eines gesunden Gleichgewichts zwischen den beiden Muskelgruppen.

9. Kettensteg

Training des Gleichgewichtssinns und der Orientierungs- und Umstellungsfähigkeit. Muntermacher für die Füße.

10. Beinpresse

Verbesserung der Kraft der größten und wichtigsten Bein- und Gesäßmuskeln. Gleichzeitig wird der Knochenaufbau gefördert.

11. Ruhezone & Himmelsschaukel

Bereich der Ruhe und Rast sowie der Vorbereitung für Wassertretanwendungen.

12. Wassertretstelle

Steigerung der allgemeinen Gesundheit, der Abwehrkräfte sowie des vegetativen Nervensystems.

6. Lebensweg Treppe/Rampe

Steigerung der Geschicklichkeit sowie trainieren alltäglicher Lebenssituationen.

7. Sprossenwand

Dehnung und Kräftigung der Arm-, Bauch- und Beinmuskulatur, Entlastung der Wirbelsäule.