

Terrasse für Spa & Sport

04.05.2018 10:00 von Jannick Plath

Outdoorsport – entspannte Bewegung

Nicht immer ist die Zeit ins Sportcenter zu fahren oder es fehlt schlicht die Energie, nach einem stressigen Arbeitstag nochmal das Haus zu verlassen.

Praktisch für Sportbegeisterte, wenn man die Terrasse von vorneherein als Bereich für Bewegung geplant hat. Wichtig ist hier vor allem das richtige Bodenmaterial zu wählen.

Wer Yoga, Pilates oder ähnliche Sportarten die eher am Boden ausgeübt werden bevorzugt, ist mit einer Holzterrasse gut beraten. Holz isoliert gut und wirkt dadurch wärmer, in Kombination mit einer Sportmatte kann man so entspannt auf dem Boden seine Übungen durchführen.

Bei der Nutzung von Geräten ist belastbarer Betonstein oder edlerer Naturstein eine gute Wahl. Trimmrad, Crosstrainer oder Laufbänder haben so stabilen Halt ohne die Gefahr von Druckstellen. Für Geräte ohne Elektronik reicht für die Aufbewahrung ein Gartenschuppen, bei wärmerer Witterung und trockenem Stand können sie zwischen der Nutzung mit einer Schutzhülle abgedeckt werden.

Bei allen Sportarten hilfreich ist ein ästhetische Windschutz, die aufgewärmten Muskeln sollten nicht durch unerwünschten Luftzug verkühlt werden.

Mit einer Solardusche oder an die Wasserleitung vom Haus angeschlossene Waschecke kann man nach sich dem Sport im Grünen abkühlen, bevor man zum ruhigeren Teil der Tages über geht.

Outdoorspa – Terrasse als Ruhepol

Im Alltag wird die Belastung immer höher, alles wird schneller und anspruchsvoller. Die Technik entwickelt sich weiter und weiter, was zwar hilfreich ist, aber auch komplexer.

Der eigene Garten und vor allem die Terrasse gewinnt dabei immer mehr an Bedeutung als Ruhepol und Rückzugsort. Gut durchdacht ist die Entspannung nur ein ein paar Schritte entfernt.

Ein Wasserspiel an der Terrasse unterstützt das Ambiente optisch und akustisch, ein Wasserbecken auf gleicher Höhe lädt zum Abkühlen der gestressten Füße ein.

Neben der Standardsitz- und Grillecke, gibt es Hängematten mit leicht aufbaubaren Rahmen passend für jeden Gartenstil.

Mit Pflanzen, Zäunen und Mauern lassen sich Sicht- und Lärmschutz gezielt einfügen. Wer sich nicht entscheiden kann wählt einfach eine Kombinationen aus begrüntem Sichtschutz, z. B. Kletterjasmin ist das ganze Jahr grün und blüht dazu noch herrlich duftend.

Bei der Wahl des Bodenmaterials gelten ähnliche Grundsätze wie bei der Nutzung für Sport.

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, erlaubt ist was entspannt.