

Freiheit für die Füße

Im Sommer 2017 eröffnete der Barfußpark in Beelitz (Brandenburg) auf dem historischen Gelände der Beelitzer Heilstätten. Der Park ermöglicht nicht nur eine über drei Kilometer lange, „reizvolle“ Erlebnisreise für unbedeckte Füße, sondern es gibt Angebote für alle Sinne.



Fotos: Barfußpark Beelitz (6)



Barfuß laufen soll so richtig gesund sein und das in vielerlei Hinsicht: Sonst kaum beanspruchte Fußmuskeln werden trainiert; die Stimulation der Fußsohlen hat einen positiven Einfluss auf die inneren Organe, sie wirkt entspannend und befreiend auf Körper und Geist; und schon Sebastian Kneipp wusste, dass auch die Abwehrkräfte und das Herz-Kreislauf-System vom Barfußlaufen profitieren.

Wo allerdings kann man heutzutage in der freien Natur noch unbesorgt barfuß laufen? Zumindest in den Städten finden sich kaum Gelegenheiten dazu und es wäre innerhalb einer Stadt wahrscheinlich auch nicht zu empfehlen.

Aber es gibt Orte, die speziell für das Barfußlaufen konzipiert wurden und ein gefahrloses Lauferlebnis garantieren, mit besonderen Sinneseindrücken durch ganz unterschiedliche „Reize“: die Barfußpfade

und Barfußparks.

Zwischen einem Barfußpfad und einem Barfußpark bestehen Unterschiede: Die Bezeichnung **Barfußpark** trifft dann zu, wenn ein Barfußpfad auf einem größeren Areal mit vielseitigen Erlebnismöglichkeiten ausgestattet ist – wie beispielsweise Fühlstrecken mit verschiedenen Materialien, Erlebnisstationen, Spielplatzelementen, Wahrnehmungsstationen für alle Sinne oder Kneipp-Anwendungen – sowie intensiv ge-



GEMEINSAM
ein Gefühl für **EUROPA**
empFINDEN

Verleihen Sie Ihrem Unterricht eine reale Kontur.
Gestalten Sie mit/durch uns eine Klassenfahrt mit Bildungsanspruch.

Brüssel ++ Wien ++ Budapest ++ Straßburg

Sie buchen unsere Kompetenz zu Ihrer Entlastung

IBB
Internationales
Bildungs- und
Begegnungswerk

Borestraße 66, 44145 Dortmund
Tel. 0231/9520960
info@ibb-d.de, www.ibb-d.de

pflegt und instandgehalten wird.

Und genau diese Kriterien erfüllt der **Barfußpark Beelitz**. Der 15 Hektar große Barfußpark im brandenburgischen Beelitz befindet sich, gleich in der Nachbarschaft eines Baumkronenpfades, auf dem Gelände der **Beelitz-Heilstätten**.

Bei den Beelitz-Heilstätten handelt es sich um ein denkmalgeschütztes Areal, 30 Kilometer südwestlich von Berlin. Vor mehr als 100 Jahren war dies eine der größten Lungen-Heilanstalten Deutschlands. Hier erfolgte einst die Behandlung von Tuberkulosekranken, die in der würzigen Luft des Beelitzer Mischwaldes ihre Lungenschwäche wegmieteten.

Baubeginn des insgesamt 650.000 Euro teuren Barfußparks war im Dezember 2016 und **Eröffnung**, nach nur 6 Monaten Bauzeit, im Sommer 2017.

Er ist Brandenburgs einziger Barfußpark und gleichzeitig der größte Natur-Erlebnis-Park der Region. Denn hier, inmitten der Natur, werden nicht nur die Fußsohlen ange-regt, sondern auch sämtliche andere Sinne.

In den ersten Wochen nach der Eröffnung konnten schon 6.000 Besucher begrüßt werden.

Thomas Müller-Braun, der für sämtliche Belange zuständig ist, und seine Frau Claudia Stolzenwald, die sich um Gruppen wie Schulklassen kümmert, sind die **Betreiber** des Barfußparks. Unterstützt werden die beiden von Gärtner Alfred, der dafür sorgt, dass der Park die Saison gut übersteht. An der Kasse hat Jael das Zepter in der Hand und erklärt neuen Besuchern gern, was sie im Park erwartet. Mirko ist im Café für die Verpflegung der Gäste verantwortlich. Und eine Schar von Aushilfen sorgt zu Spitzenzeiten, zum Beispiel in den Sommerferien und an Wochenenden, dafür, dass sich alle Barfußfreunde gut aufgehoben fühlen.

Im Park geht es auf drei großen **Barfuß-Rundwegen** von insgesamt 3,1 Kilometer Länge durch 15 Hektar Laub-, Kiefer- und Birkenwald. Der Weg führt über zahlreiche Untergründe vorbei an 60 Natur-Erlebnisstationen. Entwickelt wurden die **Informa-**

tionsangebote für die Erlebnisstationen, das Waldklassenzimmer und die Lehr- und Schautafeln von den Betreibern selbst. Das erfolgte in enger Abstimmung mit den Betreibern eines Barfußparks in Niedersachsen. Der Park in Niedersachsen feiert 2018 sein 10-jähriges Jubiläum und hat den Barfußpark in Beelitz von Beginn an von seinen Erfahrungswerten profitieren lassen.

Sämtliche Elemente an den Stationen im Beelitzer Park wurden in Zusammenarbeit mit der „Aktion Mensch“ in Behindertenwerkstätten gebaut.

Die Besucher des Parks erwartet eine Mischung aus **Spaß, Entspannung und Naturerlebnis**. Sie waten durch kaltes Wasser und wadentief durch verschiedene Arten von Schlamm, wandern barfuß über Baumstämme und allerlei andere Bodenbeschaffenheiten oder spazieren über pik-sende Tannenzapfen. Es geht über nassen und trockenen Torf, glitschigen Lehm und unterschiedliche Kieselarten.

Auch über harte Bucheckern kann man laufen, ebenso über Glasscherben. Diese

PROJEKTTAGE KLASSENFahrTEN OUTDOOR UND SPORTPROFIL WASSERSPORT SURVIVAL



... seit 1995 Veranstalter für Klassenfahrten und Projekt-tage in Sachsen! Alle Infos (als PDF Downloadkatalog) im WEB: www.outdoorteam.de Tel.: 03727-600119. Verschiedene Tagesangebote Wassersport Survival Selbstbaufloß und Outdoorprogramme für Schulklassen und Jugendgruppen! Locations: Talsperre Kriebstein, Klosterbuch, Mulde-Fluss und Leipzig



Unger Outdoor Team GmbH

GLÜCK INKLUSIVE



Das
Reiseziel
für Klassen-
fahrten &
Schulreisen

Klassenfahrt & Schullandheim im reizvollen Hochtaunus

Die Ferienanlage Dorfweil ist seit vielen Jahren das Reise- und Erlebnisziel für Klassenfahrten. Die Schüler werden in zusammenhängenden, gut ausgestatteten Apartments als kleine Wohngruppen untergebracht. Die Betreuer wohnen in 2- oder 4-Bett-Apartments. Insgesamt haben 170 Personen Platz. Es gibt mehrere Gruppen- und Gemeinschaftsräume. Gerne machen wir Ihnen Vorschläge für Programmbausteine

HIER GIBT ES FÜR JEDE UND JEDEN ETWAS ZU ENTDECKEN:
MINIGOLFANLAGE, VOLLEYBALLFELDER, GRUPPENBAUSTEINE,
KICKER & TISCHTENNISPLATTEN, HALLENBAD, BOLZPLATZ,
IDYLLISCHER GRILL- & LAGERFEUERPLATZ, WANDERNETZ.



Ferienstätte Dorfweil
FAMILIEN – GRUPPEN – TAGUNGEN

Auf der Mauer 5 61389 Schmitten Tel.: 06084 / 94 12-0 info@fs-dorfweil.de www.fs-dorfweil.de

Scherben sind abgeschliffen und bilden eine geschlossene Oberfläche, weshalb man keine Bedenken haben muss.

Aber nicht nur die Füße werden gefordert, sondern auch der Kopf und der Tastsinn – zum Beispiel beim Quiz über verschiedene Bäume, welche man mit den Händen ertasten und richtig benennen muss.

Die Besucher können sogar ihren Kopf in ein Loch eines Summ-Steines stecken und summen. Der Stein gibt die Vibrationen dann an den ganzen Körper weiter.

Außerdem besteht die Möglichkeit, den Unterschied zwischen Tannen- und Kiefernzapfen zu ertasten oder einen Baum zu umarmen, um seine Ruhe und Stärke zu spüren. In einer Weitsprunggrube haben die Besucher die Gelegenheit zu testen, wie weit sie im Vergleich zu welchem Waldtier springen. Um die Sinne zu schärfen, sind Riech- und Tastkästen vorhanden.

Und Sichtachsen während des Weges geben den Blick frei auf die historischen Bauten der Beelitzer Heilstätten.

Eine der Routen spricht zum Beispiel mit Balancierscheiben, Waldwippe, Balancier-

klötzen und Balancetreppe die Geschicklichkeit und den Gleichgewichtssinn der Besucher an.

Auf einer anderen Route wird es mit Xylophon und Sandpendel sinnlich und musikalisch.

Darüber hinaus gibt es eine Riesenschaukel, eine Hängebrücke und sogar ein Drachenzelt am Schnittpunkt der drei Routen. Es fungiert als Gruppensammelpunkt.

Zur Aufbewahrung von Schuhen und Rucksäcken stehen am Eingang **Schließfächer** zur Verfügung. Gleich daneben befindet sich die Fuß-Waschstraße. Hier nehmen die Besucher am Ende der Erlebnistour durch den Park auf halb durchgesägten Baumstämmen Platz und können sich mit roten Bürsten die gut durchbluteten Füße wieder blitzblank putzen.

Die Erkundung aller Routen dauert mindestens **3 Stunden**, also ca. eine Stunde pro Route.

Besucher des Parks sind Einzelpersonen, Familien, verschiedene Gruppen und auch

Kontakt

Barfußpark Beelitz
Stubenrauchstraße 39
14482 Potsdam
Telefon 0162 - 290 9999
<http://derbarfusspark.de>

Menschen mit Beeinträchtigungen.

Für Gruppen, wie Schulklassen, gibt es in der Barfuß-Saison von Anfang Mai bis Ende September **Themen- und Erlebnisführungen** sowie ein breites Angebot an Kombi-Paketen inklusive gastronomischer Versorgung.

„Bei uns ist der Weg das Ziel“, sagt Thomas Müller-Braun. „Unser Park soll Menschen jeden Alters dazu anregen, sich aktiv in der Natur zu bewegen, denn das verbessert ungemein das Wohlbefinden. Und was die ergänzende Wissensvermittlung betrifft, so ist es wissenschaftlich erwiesen, dass Kinder Wissen leichter aufnehmen, wenn sie sich dabei bewegen dürfen und Gelerntes sogar nachhaltiger abgespeichert wird, wenn es selbständig und aktiv erworben wurde.“



Neue Saison:
17.03. –
28.10.2018

Das Höchste der Gefühle

Hier kommen Sie hoch hinaus! Ein malerischer See, seltene Flora und Fauna – mitten im idyllischen Erholungsgebiet Thülsfelder Talsperre, Abfahrt Nord, liegt der Kletterwald Nord. Online-Tickets und weitere Infos unter:
Tel. 05407 346 92 – 29
oder: kletterwald-nord.de



Seit 2005

Der Kletterwald Nord unterstützt die Arbeit von terre des hommes



KLETTERRWALD ACTION BADESPASS

KLETTERRWALD Salzburg

Unser Hochseilgarten vor den Toren Salzburgs bietet absolut sicheren Kletterspaß für Ihre Schulklasse als ideale Kombination zu Ihrem Besuch in der Mozartstadt.

Egal, ob Anfänger oder schon richtiger Klettermaxe, auf unseren sieben Parcours in drei bis 13 Meter Höhe kommt jeder Schüler durch die individuell angepasste Ausrüstung und eine detaillierte Einschulung auf seine Kosten. Für Schulklassen bieten wir auch diverse erlebnispädagogische Programme.

Das kristallklare Wasser des Waldbades lädt danach zum Erfrischen ein.



KONTAKT

Kletterpark Waldbad Anif
Waldbadstraße 40
Abfahrt Salzburg Süd
A-5081 Anif
+43 664 430 93 80
office@kletterpark-salzburg.at
www.kletterpark-salzburg.at

