

DIE PARCOURS

Mit „Brucki“ unterwegs

Bruck. (my) Die „Sand-Oase Sulzbach“ (SOS) bietet in ihrer Gesamtheit weit mehr als reines Badevergnügen. Da ist zum Beispiel der Sand-Erlebnis-Weg. Mit der „Sandbiene Brucki“ geht es auf Erlebnistour durch den Kiefernwald. Bei den verschiedenen Stationen können die Besucher die



Den Ball ins Ziel bringen ist gar nicht so einfach. Bilder: hzf (4)

sandtypischen Lebensräume kennenlernen. Die Traumterrasse und ein Beobachtungsturm bieten neue Naturperspektiven.

Mit den Fußsohlen wieder die Erde spüren: Auf dem Barfußpfad sind auch Geschicklichkeit und Gleichgewichtssinn gefragt. Weiter zum Wassertretbecken: Frei nach Pfarrer Kneipp lässt sich etwas für Blutdruck und Kreislauf tun. Wem der Sinn nach einer Ruhephase steht, kann an der Liegeplattform haltmachen und die Gedanken schweifen lassen.

„4Fcircle Fitness-Parcours“: Was verbirgt sich hinter diesem Begriff? Auf aktuellen trainingswissenschaftlichen und sportmedizinischen Erkenntnissen basierend, wurden Stationen entwickelt, an denen der Sportinteressierte gefordert ist. Die Koordination wird gefördert, die Beweglichkeit kommt nicht zu kurz. Natürlich sollten die Benutzer Ausdauer besitzen sowie ausreichend Kraft. Der Rundweg weist eine Länge von drei Kilometern auf. Nordic Walker und Jogger finden hier ein ideales Betätigungsfeld. Und können sich anschließend im Weiher der „Sand-Oase“ abkühlen.

Natürlich lassen sich die verschiedenen Möglichkeit auch gut miteinander verquicken. Von der Jogger-Strecke auf den Barfußpfad und bei der „Sandbiene Brucki“ vorbeischaun macht bestimmt ebenfalls Spaß.

Bruck. (my) Zunächst war es ein Geheimtipp, doch mittlerweile hat sich die Sache herumgesprochen, kommen auch Menschen aus der Region nach Bruck. Ihr Ziel ist die „Sand-Oase“, das Naherholungsareal am Sulzbach, das eine Reihe von Betätigungsmöglichkeiten bietet.

Der Sandabbau machte es möglich, er ließ einen Weiher entstehen. Die Verantwortlichen des Marktes packten die Chance auf der Suche nach einer passenden Naherholungsmöglichkeit beim Schopf. Es gab viele Gespräche, eine intensive Planungsphase und schließlich den positiven Marktratsbeschluss.

Infrastruktur geschaffen

Eine Menge Geld wurde in die Hand genommen, um die entsprechende Infrastruktur zu schaffen. Die Liegewiese entstand, ebenso ein Kiosk und Umkleidekabinen sowie Parkflächen.

Die Aktion ging einher mit der Installation von Kunstwerken, an der sich auch Schüler beteiligten. So betrachtet eine Meerjungfrau interessiert das Geschehen, ein Wanderer hat sich auf der Bank zur Rast nieder-



URLAUB DAHEIM



Die „Sand-Oase Sulzbach“ aus der Luft: Der Markt Bruck nutzte die Gelegenheit und schuf ein Naherholungsgebiet, das mittlerweile über den Status des „Geheimtipps“ hinausgewachsen ist. Bild: Götz

gelassen. Langeweile kommt nicht auf in der „Sandoase“. Wer es eher sportlich möchte, dem steht ein attraktives Beach-Volleyball-Feld zur Verfügung. Fernab des Trubels ste-

hen in der „Sand-Oase“ die Zeichen auf Entspannung. Mit dem Sprung ins kühle Nass alleine ist es jedoch nicht getan. In der Umgebung des Badeweiher legte der Markt Aktiv-

Wege an, die der Fitness und „geistigen „Erbauung“ dienen.

Alle Folgen „Urlaub daheim“ im Internet: www.oberpfalznetz.de/urlaubdaheim

Gang über die Sprossen

Auf der „Hängebrücke“ und der „Seilanlage“ ist Gefühl gefragt



Die „Hängebrücke“ erfordert vor allem volle Konzentration.

Bruck. (my) Manches schaut einfach aus, muss es aber nicht unbedingt sein. Die Rede ist von den Geräten, die bei der „Sand-Oase“ genutzt werden können. Schon mancher hat hier neue Erfahrungen gemacht.

Die kleine „Hängebrücke“ mit den abgehängten, beweglichen Sprossen muss erst einmal gemeistert werden. Zunächst sollte dies behutsam geschehen, bei voller Konzentration, Schritt für Schritt. Dadurch entsteht mit der Zeit auch das richtige Gefühl für koordinierte Bewegung, werden die Muskeln in Armen und Beinen trainiert.

Ähnlich verhält es sich mit dem Seilgerät am Barfußpfad. Balance halten lautet hier die oberste Devise. Natürlich hat das nichts zu tun mit Einrichtungen wie einem Hochseilgarten. Hier geht es problemlos ohne Sicherung, die eventuelle Fallhöhe ist gering. Noch ein Tipp: In der Tierweitsprunggrube landet man auf jeden Fall weich.



Infos zum keltischen Baumkreis.

Der keltische Baumkreis

Bruck. (my) Geheimnisvolles und Mystisches in der „Sand-Oase“ Bruck: Für Menschen mit entsprechendem Gespür ist der keltische Baumkreis empfehlenswert. Dort wird den Besuchern mit dem Geburtsdatum ein persönlicher Baum zugewiesen. Auf der 2,4 Kilometer langen Strecke soll die Reflexion über die Schönheit und tiefe Bedeutung der Natur nahegebracht werden. Menschliche Eigenschaften dieser Lebensbäume inklusive.



Ein Bad im Sandweiher erfrischt. Mit der Liegewiese, dem Kiosk und den Umkleidekabinen sind darüber hinaus alle Voraussetzungen für ein sommerliches Vergnügen gegeben. Bild: Götz



Mitten im Kiefernwald kann der Gast seine Seele baumeln lassen.