

SPORT UND WELLNESS VEREINT

Im neuen Fitnessstudio Pfitzenmeier am City Airport in Mannheim erwartet die Gäste kein alltägliches Studio. Vielmehr bietet der einzigartige Wellness-Bereich einen Ort, an dem nach einem anstrengenden Workout entspannt werden kann. Im Interview beantworten Diplom Sportlehrer und Betriebsleiter Haki Kadria und Wellnessleiter Andreas Rinklef spannende Fragen zum Thema Wellness und Sport. *Fotos: Pfitzenmeier · Text: Redaktion*



Überzeugt von der Kombination aus Sauna und Sport: Betriebsleiter Haki Kadria (rechts) und Wellnessleiter Andreas Rinklef
Foto: Pfitzenmeier Fitnessstudio Mannheim City Airport

Herr Rinklef, Ihre Mitglieder können sich nach dem Sport auf einen großen Wellness- und Saunabereich freuen. Welche Vorstellungen hatten Sie von Ihrem Wellnessbereich?

Andreas Rinklef: Die Idee von Werner Pfitzenmeier war es, eine Verbindung zwischen Sport und Wellness herzustellen. Die Kombination aus Sport und Spa ist auch durchaus interessant. Außerdem sind Saunagänge nicht nur nach dem Sport zur Regeneration sinnvoll, sondern auch um den Geist runterzufahren. So kamen in den letzten Jahren Infrarotsaunas, Dampfbäder, Salzsauanas und mehr dazu, um unseren Mitgliedern einerseits Neues und andererseits Alternativen zur klassischen Finnischen Sauna zu bieten. Wichtig ist, dass für jeden etwas dabei ist. Auch die Überlegung, dass viele Leute nicht nur Sport ausüben möchten, sondern eine Möglichkeit zum Entspannen suchen, war ein Grund für die Idee des großzügigen Wellnessbereichs.

Der Trend zu einem bewussteren und gesünderen Lebensstil erfährt seit geraumer Zeit einen hohen Zuspruch. Herr Kadria, wie wollen Sie diesem Trend gerecht werden?

Haki Kadria: Durch Mut, Innovation und den steten Austausch mit unseren Mitgliedern. Wir orientieren uns immer an den Wünschen und

Bedürfnissen unserer Besucher. Durch unser vielfältiges und ganzheitliches Angebot in den Bereichen Wellness, Fitness und Gesundheit haben wir die Möglichkeit, verschiedenen Zielgruppen entsprechende Konzepte anzubieten. Ob jung oder alt, Fitnessanfänger oder Leistungssportler – bei uns findet jeder das Richtige. Und ganz wichtig: Wir lassen unsere Mitglieder nicht allein, sondern informieren sie über Bewegung, Ernährung, Entspannung, Wellness und vieles mehr.

Auf was gilt es zu achten, bevor man nach dem Sport in die Sauna geht?

Andreas Rinklef: Vor dem Gang in die Sauna sollte man unbedingt duschen gehen, das ist aus hygienischer Sicht sinnvoll. Ein Handtuch und Badeschuhe sind Pflicht. Außerdem sollte man seine körperliche Verfassung testen. Das bedeutet, bei hohem Blutdruck beispielsweise keine 90-Grad-Sauna aufzusuchen, sondern als Alternative das schonendere Saunarium nutzen. Vor dem Saunieren und nach dem Sport sollten man generell viel getrunken haben und zumindest bereits einmal am Tag etwas gegessen haben, damit der Kreislauf durchhält.



Fotos: Pfitzenmeier Fitnessstudio Mannheim City Airport

Der Wunsch nach Erholung im Anschluss an das Training bekommt eine immer wichtigere Bedeutung. Warum bringt der Saunagang oder das Dampfbad nach dem Sport derart positive Wirkungen mit sich?

Haki Kadria: Wie Herr Rinklef vorher schon beschrieben hat, geht es zunächst nicht nur um den Körper, Wellness ist auch ein Ausgleich für den Geist. Es ist eine gute Zeit, an einem perfekten Ort, um abzuschalten und die Seele baumeln zu lassen. Was so lapidar klingt, ist gerade heutzutage wichtig, denn unser Alltag wird immer schneller, das Stresslevel steigt. Wellness ist eine Auszeit für den Geist und für den Körper. Die Regeneration des Körpers wird beim Saunagang durch die Wärme angeregt. Dadurch werden die Muskeln wieder gelockert. Die Sauna hat außerdem durch die kühle Dusche danach einen kreislaufstabilisierenden Effekt. Außerdem sorgen die Anwendungen dafür, dass sich die Poren wieder öffnen, was wiederum der Haut zu Gute kommt. All diejenigen, die an unterschiedlichen Rückenbeschwerden wie schmerzhaften Verkrampfungen und Verspannungen oder abnutzungsbedingten Gelenkschmerzen leiden, sollten die tiefenwirksame und lokale Wirkung der Wärme in der Infrarotsauna genießen. Wer mehrmals richtig sauniert und sich ausruht, spürt ein Wohlgefühl und den Entspannungseffekt. Last but not least bringen Sauna und Dampfbad auch den Stoffwechsel in Schwung, wodurch das Immunsystem und das körpereigene Abwehrsystem gestärkt werden.

Neben einer Vielzahl von Saunas steht den Gästen auch ein Eisbrunnen zur Abkühlung bereit. Warum ist das Setzen eines Kältereizes nach dem Saunagang so wichtig?

Haki Kadria: Dadurch wird die körpereigene Abwehr gestärkt. Nach dem Saunieren sind die Gefäße im Inneren geweitet. Durch die Kälte ziehen sich diese Gefäße wieder zusammen, sodass das Blut im Körper beginnt, besser zu zirkulieren. Der Körper verbrennt vermehrt Fett und setzt Adrenalin sowie Stresshormone frei. Am Ende wird die Durchblutung gefördert und somit der Stoffwechsel angeregt.

Zwischen den Saunagängen oder nach dem Workout können sich die Gäste darüber hinaus auf ein Solebecken freuen. Welche positiven Wirkungen bringt dieses mit sich?

Haki Kadria: Salz ist seit Jahren für seine positiven, gesundheitsfördernden Wirkungen bekannt. Der Aufenthalt im Solebecken mit einem Salzgehalt von bis zu sechs Prozent hilft, Krankheiten wie Neurodermitis, Schuppenflechte oder Arthrose entgegenzuwirken. Das Solebad ist also eher gesundheitlicher Form und dient mit den im Becken verbauten Sitzbänken samt Sprudel- und Massagefunktion zur Entspannung. Deshalb kommt das Solebecken sehr gut an.

Warum haben Sie sich bei der Realisierung des Wellnessbereichs für Klafs entschieden?

Andreas Rinklef: Mit der Firma Klafs verbindet uns schon eine langjährige vertrauensvolle Zusammenarbeit: Bereits an unseren anderen Standorten setzten wir bei der Gestaltung des Wellnessbereichs auf Klafs und waren von der Umsetzung, Qualität und dem Service begeistert. So haben wir einen der besten Anbieter im Bereich Wellness und Spa aus Deutschland an unserer Seite. In Sachen Gestaltung, Design, Einbau, Equipment und Service ist Klafs immer auf dem neuesten Stand, was uns sehr wichtig ist. Damit erfüllen wir unsere qualitativ hohen Ansprüche und können gleichzeitig unseren Mitgliederwünschen gerecht werden.

Zum Abschluss noch ein Blick durchs Schlüsselloch: Gehen Sie selbst in die Sauna?

Haki Kadria: Ja! Ich schaue, dass ich regelmäßig in die Sauna gehe. Vor allem nach einem langen Arbeitstag kann ich nicht nur die wohltuenden Effekte der Sauna auf mich wirken lassen, sondern auch einfach mal abschalten. Das schätze ich sehr!

Andreas Rinklef: Dem kann ich mich nur anschließen. Als Wellnessleiter bin ich natürlich Überzeugungstäter. Nicht nur, weil ich ja kennen muss, wovon ich spreche, sondern weil es mir, wie allen anderen Menschen, einfach guttut.

Auf den folgenden Seiten erhalten Sie einen Einblick in das Fitnessstudio. →

Trainieren und entspannen in einer der größten Fitnessanlagen Deutschlands: Mit der Neueröffnung hebt das Fitnessstudio Pfitzenmeier am Mannheimer City Airport das Zusammenspiel von Fitness und Wellness auf ein neues Niveau.



Entspannen in warmen Salzwasser

Für all diejenigen, die die wohltuenden Wirkungen des Schwimmens nach dem Trainieren bevorzugen, steht ein 50 Quadratmeter großes von SSF realisiertes Solebecken bereit. Da sich das Becken im ersten Obergeschoss befindet, steht das Solebad auf 14 Meter hohen Stützen, die so verbaut wurden, dass sie nicht sichtbar sind. Auf den im Becken integrierten Sitzbänken mit Sprudel- und Massagefunktion wird die strapazierte Muskulatur bei einer konstanten Wassertemperatur von über 30 Grad Celsius entspannt. Der erhöhte Salzgehalt sorgt für einen zusätzlichen Erholungseffekt. Darüber hinaus fördert das warme Salzwasser die Durchblutung im Körper.



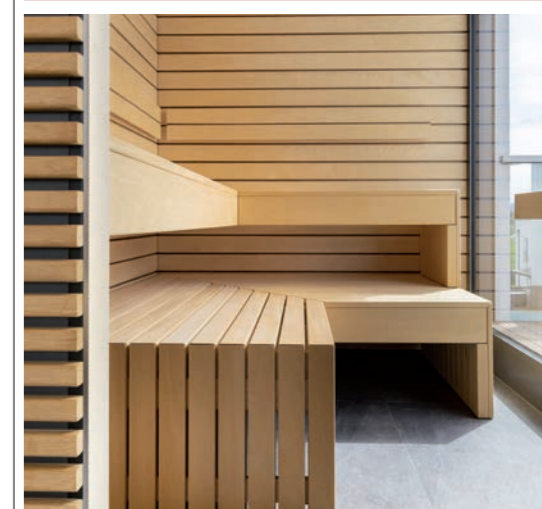
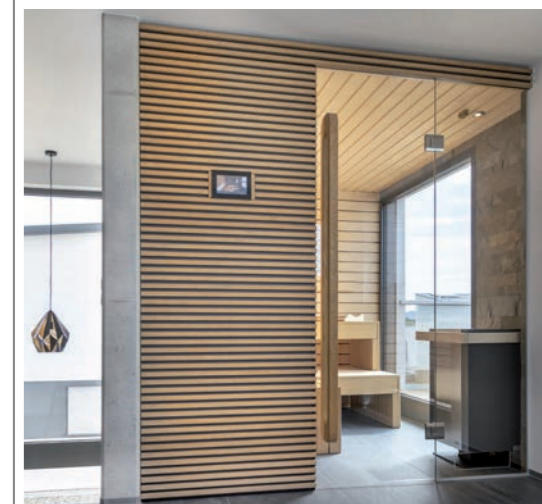
Großzügiger Trainingsbereich

Viel Platz zum Auspowern: Auf einer Gesamtfläche von über 8000 Quadratmetern können sich die Gäste des Fitnessstudios auf eine Trainingsfläche mit modernsten Kraft- und Cardiogeräten sowie Yoga Lounge und Aqua Dome freuen.



Uneingeschränktes Saunavergnügen

Ob Salzsaua, Kräutersauna mit „Sanarium“, Infrarotsauna, Dampfbad oder Außensauna – hier ist für jeden etwas dabei. So können die Gäste die positiven Wirkungen der Sauna nach dem Training ausgiebig nutzen. Denn Saunieren regt die Durchblutung der Muskeln an, was die Regeneration nach dem Training unterstützt. Gleichzeitig kann die Wärme Heilungsvorgänge bei Muskelverspannungen oder -verletzungen beschleunigen. Exklusiv steht im Wellnessbereich für Frauen neben einer Finnischen Sauna auch eine Infrarotsauna zur Verfügung.



Beratung. Fertigung. Montage.
Alles aus einer Hand.

SAUNA-BAU K. JOCKERS GMBH

Siemensstr. 16
67454 Haßloch
Tel.: 06324 92430
E-Mail: info@jockers.de

www.jockers.de