



## Auf Entdeckungsreise mit dem Spielplatzbienchen: Der FiTal-Park in Bad Ditzzenbach

Mitten im Grünen, eingebettet in die idyllische Landschaft des Oberen Filstals, liegt der neue FiTal-Park in Bad Ditzzenbach. Das großzügig gestaltete Gelände lädt ein zum Bewegen, Entspannen und Entdecken – für Jung und Alt gleichermaßen. Stefanie Carrasco – alias Spielplatzbienchen – findet: „Zwischen Wiesen, Wegen und Wohlfühlplätzen eröffnen sich vielfältige Möglichkeiten für aktive Stunden in der Natur.“

erleben & genießen 18. Juli 2025 2 Minuten

### Inhalt & Quicklinks

- „Die 5 Esslinger“: Aktiv bleiben – auch im Alter
- Outdoor-Fitness im FiTal-Park: Calisthenics für die Sportlichen
- Kneippbecken im Blütenmeer in Bad Ditzzenbach
- Sinnesreise auf dem Barfußpfad im FiTal-Park Bad Ditzzenbach
- Der FiTal-Park Bad Ditzzenbach
- Über Spielplatzbienchen

### „Die 5 Esslinger“: Aktiv bleiben – auch im Alter

Direkt am Wegesrand des FiTal-Park Bad Ditzzenbach lädt eine kleine, aber wirkungsvolle Gerätegruppe zum Mitmachen ein: die „5 Esslinger“. Dieses Bewegungsprogramm wurde speziell für Menschen in der zweiten Lebenshälfte entwickelt um gezielt die Beweglichkeit, Koordination, Kraft, Balance und Ausdauer zu erhalten oder zu verbessern. Die Geräte sind leicht zu bedienen und bieten abwechslungsreiche Übungen, die auch ohne Vorkenntnisse möglich sind. Besonders schön ist, dass hier mehrere Generationen gleichzeitig aktiv sein können: Auch Kinder nutzen die Geräte mit sichtbarer Freude und entdecken sie ganz spielerisch. So entsteht ein Raum der Begegnung und des gemeinsamen Erlebens, bei dem Alter keine Rolle spielt. Ein echtes Mehrgenerationenangebot, das Fitness, Spaß und Gesundheit in natürlicher Umgebung vereint.



### Outdoor-Fitness im FiTal-Park: Calisthenics für die Sportlichen

Mitten im Park erhebt sich die moderne Calisthenics-Anlage. Ein wahres Paradies für alle, die sich gerne mit dem eigenen Körpergewicht herausfordern. Die stabilen Geräte und Stangen bieten vielfältige Möglichkeiten: von Klimmzügen über Liegestütze bis hin zu anspruchsvollen Übungen wie Muscle-Ups oder Human Flags. Die Anlage ist durchdacht aufgebaut und sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Wer regelmäßig trainiert, findet hier eine willkommene Abwechslung zum Fitnessstudio – mit dem Bonus von frischer Luft und traumhafter Kulisse. Besonders motivierend: Man trifft schnell auf Gleichgesinnte, kann sich austauschen, Tipps geben oder einfach gemeinsam trainieren. So entsteht ganz nebenbei auch ein sozialer Ort für Bewegung, Begegnung und gegenseitige Motivation.



### Kneippbecken im Blütenmeer in Bad Ditzzenbach

Ein Besuch im Kneippbecken des FiTal-Parks in Bad Ditzzenbach ist mehr als nur eine kurze Erfrischung. Es ist ein Erlebnis für alle Sinne. Umgeben von duftenden Stauden, bunten Blumen und natürlichen Steinen lädt das Wasserbecken zum Barfußwaten ein. Das kalte Wasser wirkt belebend auf den Kreislauf, fördert die Durchblutung und sorgt für eine angenehme Erfrischung, besonders an warmen Tagen. Die Gestaltung des Bereichs ist ein echter Blickfang: Natur und Architektur verschmelzen zu einer harmonischen Einheit. Während man durchs Wasser läuft, spürt man nicht nur die kühlende Wirkung an den Beinen, sondern auch eine wohltuende Ruhe, die von der Umgebung ausgeht. Hier kommt man zur Ruhe – im Einklang mit der Natur und dem eigenen Körper.



### Sinnesreise auf dem Barfußpfad im FiTal-Park Bad Ditzzenbach

Der Barfußpfad im FiTal-Park ist ein besonderes Highlight – nicht nur für Kinder, sondern für alle, die ihren Füßen einmal bewusst Aufmerksamkeit schenken möchten. Auf dem abwechslungsreich gestalteten Weg warten unterschiedliche Naturmaterialien darauf, erspürt zu werden: von weichem Holz über grobe Steine bis zu kleinen Kieselsteinen. Nicht nur Kinder laufen mit großer Neugier und Freude über die verschiedenen Untergründe und reagieren begeistert auf jedes neue Gefühl unter den Füßen. Der Barfußpfad stärkt die Fußmuskulatur, verbessert das Gleichgewicht und macht einfach Spaß. Eine wohlthuende Mini-Auszeit, die erdet – im wahrsten Sinne des Wortes.



**Mehr erfahren**

### Der FiTal-Park Bad Ditzzenbach

Die Kreissparkasse Göppingen hat als Sponsor zum Gelingen des Parks beigetragen. Entlang der Wege laden stilvolle Bänke mit inspirierenden Botschaften zum Verweilen ein – kleine Denkanstöße inmitten einer Umgebung, die zum Wohlfühlen gemacht ist.

**Über uns**

### Über Spielplatzbienchen

Ich bin Steffi – Mama vom Spielplatzbienchen und einem kleinen Sohn. Zusammen mit Papa sind wir immer auf der Suche nach schönen Spielplätzen, spannenden Waldwegen und familienfreundlichen Ausflugszielen.

Unsere Erlebnisse teile ich auf Instagram, um andere Familien zu inspirieren, draußen kleine Abenteuer zu erleben.

Folge uns auf Instagram: [@spielplatzbienchen](#)

**Mehr entdecken mit dem Spielplatzbienchen?**  
Lies hier, wie Stefanie Carrasco den [Erlebnispfad Sinneswandel in Bad Boll](#) erlebt. Ein familienfreundliches Naturabenteuer für jedes Wetter.



### Hier gibt's noch mehr Artikel

Trikotaktion Kreissparkasse Göppingen für Jugendmannschaften

[Zum Artikel](#)

Von Filmen, Schildern, Schätzen und Kühen im Kühlschranks: Kunst im Sommer 2025 in Göppingen

[Zum Artikel](#)

Fest im Schloss Filseck 2025: Ein Erlebnistag für die ganze Familie

[Zum Artikel](#)