

Bonn, 5. Januar 2021, www.bhw-pressedienst.de

Fitnessraum: Das Trainingscamp im Keller

Zwölf Millionen Deutsche sind Mitglied in einem Fitnessstudio. Aufgrund der Coronakrise stehen sie jedoch derzeit vor verschlossenen Türen. Viele Hausbesitzer überlegen jetzt, ihr eigenes Trainingscenter mit Wellnessoase im Keller einzurichten. Der Umbau erfordert gute Planung.



Das Bild können Sie als jpg-Datei downloaden unter www.postbank.de/bhw-pressedienst-emailing

Quelle: 6395 Adobe Stock / Peter Atkins /BHW Bausparkasse

Das eigene Sportrefugium? Ein Kellerumbau macht's möglich

Trockene Wände, genügend Licht, ausreichende Belüftung – die Voraussetzungen für ein gutes Klima im Keller sind in Altbauten oft nicht gegeben. „Wer das Untergeschoss als Fitnessraum nutzen will, sollte professionelle Hilfe in Anspruch nehmen“, empfiehlt Thomas Mau von der BHW Bausparkasse. „Denn bei sportlicher Betätigung ist eine gute Belüftung zwingend.“ Um das Eindringen von Feuchtigkeit zu unterbinden, werden bei Neubauten entsprechende Bauwerksabdichtungen eingeplant. Für Altbauten ist eine nachträgliche Drainage ratsam, die allerdings teuer ist. Weniger kostspielig ist eine Innenwand-Dämmung. Tapeten oder Holzverkleidungen im Keller sind nicht empfehlenswert, da sich Schimmel zwischen Wandverkleidung und Mauerwerk festsetzen kann. Wichtig ist ein feuchtigkeitsresistenter Bodenbelag. Linoleum oder Korkböden sind besonders fußwarm und gut mit einer Fußbodenheizung zu kombinieren.

Bonn, 5. Januar 2021, www.bhw-pressedienst.de

Nach dem Sport in die Sauna?

Trainieren und Saunieren gehört für viele zusammen. Heimwerker sind mit einem Sauna-Komplettset gut beraten. Es umfasst Wände, Ofen, Wärmeisolierung und Sitzbänke. Die Saunakabine sollte so aufgestellt sein, dass die verbrauchte Luft ins Freie abgeführt werden kann. Den erforderlichen Starkstromanschluss muss ein Elektriker verlegen. Holz und Pflanzen fördern eine behagliche Atmosphäre und schaffen ein gesundes Klima.