



## Training ohne Stress für Jung und Alt

In Emmetten steht die erste playfit-Anlage der Schweiz.

**D**er erste playfit Park der Schweiz wurde am 15. Mai 2009 im Beisein von Dr. Beat Villiger (CEO des Schweizerischen Paraplegiker Zentrums Nottwil, Olympia-Chefarzt und Präsident der Schweizerischen Gesellschaft für Sportmedizin) und Barbara Etienne (Leiterin und Beauftragte für Gesundheitsförderung und Prävention OW/NW) eröffnet. Nachdem in einigen europäischen Ländern das Konzept erfolgreich eingeführt wurde, eröffnete playfit nun den ersten Platz im Herzen der Schweiz unweit von Rütli (im Hotel Seeblick in Emmetten) mit einem wunderbaren Panoramablick auf den Vierwaldstättersee. Der neue playfit Park stellt für Emmetten eine zusätzliche Bereicherung dar und macht das kleine Bergdorf zusammen mit der neuen Bike Arena zu einer innovativen Bewegungsdestination. Der Bewegungspark ist öffentlich und frei zugänglich.

### Mehr Bewegung = Mehr Vitalität

„Auch wenn der Philosoph Arthur Schopenhauer den Mund etwas voll genommen hat, als er vor 150 Jahren behauptete, dass die Gesundheit neun Zehntel unseres Glücks ausmachen, so bleibt auch heute die Gesundheit die Basis unserer Lebensqualität. 40 Prozent aller Krankheiten ließen sich durch einen entsprechenden Lebensstil vermeiden – einen Lebensstil, der körperliche Aktivität und richtige Ernährung beinhaltet. Nun kennen wir alle den „Inneren Schweinehund“! Wir müssen uns häufig überwinden, um körperlich aktiv zu sein. Der große Nachteil der Aktivität in den an sich sehr sinnvollen Fitnessstudios ist die Tatsache, dass sie „indoor“ stattfinden. Wir wissen aber, dass sich Menschen besser für Aktivitäten im Freien motivieren lassen. Während wir genügend Möglichkeiten für das Ausdauertraining in der Natur vorfinden, fehlten bisher „outdoor“ Einrichtungen wie das playfit weitgehend. Dank den in Edelstahl geformten und nach neuesten Trainingserkenntnissen gestalteten „outdoor“ Trainingsgeräten können wir nun im Freien unsere Kraft, Beweglichkeit und das Koordinationsvermögen ideal trainieren. Die Geräte ermöglichen auch älteren Personen und Personen in „Straßenkleidung“ ein stressfreies Training mit einem großen Effekt auf die Gesundheit.“ So Dr. med. Beat Villiger. Bei der Anlage handelt es sich um acht unterschiedliche allwettertaugliche Geräte aus Edelstahl, mit denen sich Jung und Alt in der frischen Natur Bewegung verschaffen können. So

gibt es z.B. einen Beintrainer, einen Ganzkörpertrainer, einen Rückentrainer und einen Schultertrainer. Die attraktiven Geräte aus Edelstahl zielen auf ein sanftes Bewegungsprogramm unter freiem Himmel und sind leicht und unkompliziert in der Handhabung. playfit Geräte sind konzipiert für eine Körpergröße ab 150 cm und greifen die Aspekte Massage und Bewegung auf. Sie dienen verblüffend einfach und spielerisch der Stärkung von Kreislauf, Beweglichkeit und Koordination. Die Lockerung von Muskeln und die Massage von Akupunkturpunkten an Handflächen, Beinen und Rücken wirken entspannend, schenken Ruhe und Kraft.

Diese formschönen und robusten Geräte bieten eine neuartige Ergänzung zum Freizeit- und Wellnessangebot von Hotelanlagen: ein integrativer Mittelpunkt, wo sich Gäste beim lockeren Training treffen, kennen lernen können und Spaß haben. playfit Geräte bieten auch für ältere Menschen eine einfache Handhabung durch Bewegungsführung, ein Training ohne übermäßigen Kraftaufwand und einen hohen Aufforderungscharakter sich zu bewegen. Durch regelmäßige Nutzung wird der Bewegungspark sogar zum Ort der Kommunikation. Denn dieses kostenlose Trainieren nach Lust und Laune an der frischen Luft bringt Spaß und spricht selbst „bewegungsscheue Menschen“ an.

Direktor Urs Schaub ist glücklich, dass er die erste playfit Anlage in der Schweiz realisieren konnte: „Authentische und echte Naturerlebnisse in Verbindung mit anderen Leuten liegen im Trend, und die Gesundheitsprävention ist uns ein großes Anliegen. Mit unserem einzigartigen Ausblick auf den Vierwaldstättersee ist der Standort für unsere Gäste natürlich ideal – ganz nach unserem Slogan „hoch über dem Alltag“. Mit dem playfit - Outdoor-Park wird das Hotelangebot um eine Attraktion bereichert, und zwar für Seminar- und Feriengäste, der Park ist aber öffentlich und frei zugänglich. Auf Wunsch sorgt die Fitnesstrainerin für frische Impulse während einem Seminar-Break. Unter freiem Himmel ermöglichen die Geräte auch Feriengästen ein gezieltes und entspanntes Bewegungsprogramm. Ästhetik, Sicherheit, Langlebigkeit und die Unterhaltsfreundlichkeit der Edelstahlgeräte waren zudem wichtige Faktoren für den Realisierungsentscheid.“

TM /// Fotos: Playfit



## Training without stress for young and old

### Switzerland's first playfit facilities at Emmetten

The first playfit park in Switzerland was opened on May 15, 2009 in the presence of Dr. Beat Villiger (CEO of the Swiss Paraplegics Centre Nottwil, head of Olympic medicine and President of the Swiss Association for Sport Medicine) and Barbara Etienne (Manager and Delegate for Health Promotion and Prevention OW/NW). After successful introduction of the concept in other European countries, playfit has now opened its first facility in the heart of Switzerland, not far from the Rütli meadow (in Hotel Seeblick, Emmetten) with a wonderful panorama view of Lake Lucerne. The new playfit park provides an additional attraction for Emmetten and, together with the new Bike Arena, makes the small mountain village an innovative activity destination. The playfit park is open to the public and free of charge.

#### More exercise = more vitality

"Perhaps the philosopher Arthur Schopenhauer was boasting when he declared 150 years ago that health is nine tenths of happiness, but even today, health remains the basis for our quality of life. 40 percent of all illnesses could be avoided with the corresponding lifestyle - a lifestyle including physical activity and correct nutrition. We all know the "inner couch potato" and it often requires a great effort to start exercising. The greatest disadvantage of essentially sensible fitness studios is that they are indoor, while it is a known fact that people are easier to motivate for outdoor activities. While sufficient possibilities for endurance training in natural surroundings exist, previously there were practically no facilities such as the playfit park. Now, with this new outdoor training equipment, shaped in stainless steel and designed according to the latest training know-how, we can train strength, agility and coordination ability in an ideal way outdoors. This equipment also enables older generations and people dressed in 'normal' clothing to enjoy stress-free training with a great benefit to their health", states Dr. med. Beat Villiger.

The facility is equipped with eight different all-weather units made of stainless steel which can be used by young and old to exercise outdoors. These include a leg trainer, full-body trainer, back and shoulder trainers. The attractive equipment is targeted towards a gentle training in the open-air and is light and uncomplicated to use. The playfit facilities are designed for use by people above 150 cm in height and focus on the aspects of massage and motion. In an amazingly simple and playful manner they serve to strengthen and improve cardiovascular

circulation, agility and coordination. Loosening of muscles and massage of acupuncture points on the legs, back and palms of the hands has a relaxing, calming and revigorating effect. The shapely and robust equipment offers an innovative addition to hotel leisure and wellness offers and creates an integral focus point where guests meet in a relaxed training atmosphere and can have fun. The simple use and guided exercise movements prompted by the equipment allow older people to carry out training without undue exertion and stimulate users to greater efforts. With regular use, the exercise park will also become a centre of communication where people can have fun in the open air, at no expense and under no obligation, and which is very motivating even for less active people.



Director Urs Schaub is happy that he was able to realise the first playfit facility in Switzerland: "Real, authentic natural experiences in connection with other people are trendy and health awareness is an important factor for us. This location, with the unique view at Lake Lucerne, is naturally ideal for our guests - exactly like our slogan, "High above everyday life". With the playfit outdoor park the hotel offer has gained a further attraction for both seminar and holiday guests, although the park is open and freely accessible to the public. On request the fitness trainers will introduce new impulse during the seminar breaks. The equipment enables holiday guests to enjoy a targeted and relaxing exercise programme in the open air. Aesthetics, safety, durability and easy maintenance of the stainless steel were also important factors in the decision to create the park." ■

TM /// Photos: Playfit