

playfit® Bewegungsparcours im Paradiesweg 1 eröffnet

Die ehemalige Pilgerherberge des Klosters Mariastein aus dem 17. Jahrhundert wurde Anfang der 90er Jahre modernisiert und an die heutigen Bedürfnissen angepasst. Der moderne, eigenwillig gestaltete Erweiterungsbau ist mit einer Lichtbrücke mit dem nachhaltig renovierten Altbau verbunden - eine gelungene Kombination von Alt und Neu. Wellnessangebote sowie Therapieräume laden hier zum Entspannen ein.

Zur Besinnung tragen sowohl der geistliche Charakter des außergewöhnlichen Wallfahrtortes als auch die gute Luft und die landschaftlichen Reize von Mariastein bei. Der schöne Park des Kurhauses Kreuz mit dem alten und großen Baumbestand, der Kräutergarten und die reizvolle Landschaft des Jura sind Quellen der „Wellness für Körper und Seele“.



Hier suchen Menschen verschiedenen Alters Erholung. Regelmäßig bieten Pfarrereien aus der ganzen Schweiz hier Ferien für ältere Menschen an. „Mir ist aufgefallen, dass einige unserer Gäste sich nur noch wenig bewegen, obwohl ihnen gerade das sehr gut tun würde,“ sagt Sr. Claire-Marie Essig, die Leiterin des Hauses. Als sie vor einigen Jahren von den Bewegungsparcours für Senioren erfuhr, wusste sie sofort, dass dieses ein attraktives Angebot fürs Kurhaus wäre. Im Herbst 2011 war es dann soweit: die ersten outdoor-fitness Geräte wurden feierlich eingeweiht. Mittlerweile wurde der playfit parcours® um ein weiteres Gerät ergänzt.



Der Weg zum playfit® Bewegungsparcours in der prächtigen Parkanlage führt über einen moosbewachsenen Weg, gesäumt mit großen und alten Bäumen. „Die Geräte sind bei den Gästen sehr beliebt und werden rege gebraucht, auch von jüngeren Personen,“ erzählt Sr. Marie-Claire begeistert.



„Gemeinschaftserlebnisse tragen zur Gesundheit bei. Unsere playfit® Geräte sollen gebraucht werden“, betont sie und freut sich, wenn Senioren-Turngruppen oder andere Gruppen sich für einen Besuch des Bewegungsparcours anmelden.

Wenn die Zeit es zulässt, gehen die Schwestern selbst auch gerne an die Geräte, einige sogar täglich. Es wird massiert, es wird gedreht und sanft gedehnt - das Alter spielt hier keine Rolle, denn die Schwestern decken die Altersspanne zwischen Anfang 40 und Mitte 90 ab. Ob man die Geräte alleine nutzt und dabei die wunderschöne Parkanlage genießt oder in Gesellschaft ein Pläuschchen hält - das körperliche und geistige Wohl ist garantiert.



Die formschönen playfit® Geräte dienen verblüffend einfach und spielerisch der Stärkung von Kreislauf, Beweglichkeit, Koordination und der Lockerung von Muskeln. Die Massage von Akupunkturpunkten an Handflächen, Beinen und Rücken wirkt entspannend, schenkt Ruhe und Kraft.

Beim playfit® Schultertrainer sind die kreisrunden Massagedrehscheiben so angebracht, damit sie auch von Menschen im Rollstuhl benutzt werden können. Auf dem Beintrainer lässt es sich gut schwingen – sogar in Schwesterntracht. Der Beweglichkeitstrainer sorgt nicht nur für gute Laune sondern belebt den ganzen Körper. Der Rückentrainer ist gut fürs Kreuz und erfreut sich bester Gesellschaft.



Ein Besuch lohnt sich auf jeden Fall.

Bei schönem Wetter stehen sogar Tisch und Stühle im Park bereit, an den man den täglich frisch gebackenen Kuchen der Schwestern genießen kann.

Lassen Sie sich die gelungene Kombination aus Natur- und Bewegungserlebnis in einem besinnlichen und religiösen Ambiente nicht entgehen.

Kurhaus Kreuz
Paradiesweg 1
CH – 4115 Mariastein
Tel: 061 735 1212

Kontakt:

playfit GmbH
Brauerknechtgraben 53
20459 Hamburg
Telefon + 49 (0)40 3750 3519
eMail: info@playfit.eu
www.playfit.de

