

## 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.

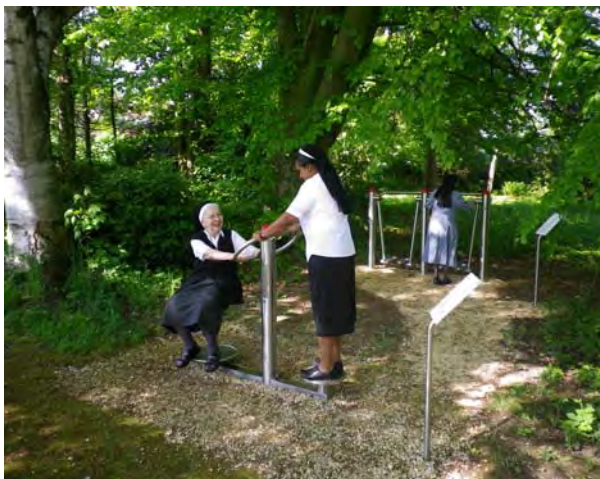


Der Weg zum playfit® Bewegungsparcours in der prächtigen Parkanlage führt über einen moosbewachsenen Weg, gesäumt mit großen und alten Bäumen. „Die Geräte sind bei den Gästen sehr beliebt und werden rege gebraucht, auch von jüngeren Personen,“ erzählt Sr. Marie-Claire begeistert.



„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](mailto:info@playfit.eu)  
[www.playfit.de](http://www.playfit.de)



# Training fürs Kreuz und für die Seele

**Mariastein** Das Kurhaus Kreuz bietet neu in seinem Park drei Fitnessgeräte für Senioren an



Schwester Claire-Marie demonstriert die neuen Playfit-Geräte.



Die Fitnessübungen machen offensichtlich auch Spass.

FOTOS: CTH

VON CORNELIA THÜRLEMANN

Der Weg zu den neuen Fitnessgeräten im Park des Kurhauses Kreuz führt über einen mit Moos bewachsenen Weg, der gesäumt ist mit grossen, alten Bäumen. «Hier könnte man leicht barfuss gehen», meint ein Kurgast. Im Grün der alten Parkanlage versteckt und vom Laubwerk der Bäume beschattet, stehen drei neue Sportgeräte, mit denen die Kurgäste ihre Schulter- und Rückenmuskeln und das Gleichgewicht spielerisch und gleichzeitig gefahrlos trainieren können.

## Spielerisch bewegen

Im Kurhaus Kreuz in Mariastein suchen Menschen verschiedenen Alters Erholung. Regelmässig bieten hier Pfarreien aus der ganzen Schweiz Ferien für ältere Menschen an. «Mir ist aufgefallen, dass einige unserer Gäste sich nur noch wenig bewegen, obwohl ihnen gerade das sehr guttun würde.»

Als Sr. Claire-Marie Essig, die Leiterin des Hauses, vor einigen Jahren von den Bewegungsparks für Senio-

ren erfuhr, wusste sie sofort, dass dies ein gutes Angebot fürs Kurhaus wäre, und sie machte sich an die Umsetzung des Vorhabens. Im vergangenen Oktober feierte das Kurhaus Kreuz «75 Jahre Erlenbader Schwestern im Kurhaus Kreuz». Der Erlös des sehr gut besuchten Festes wurde für zwei Geräte verwendet. Das dritte Gerät ist ein Geschenk des nahe liegenden Klosters Mariastein.

Im Frühling wurden die Geräte im Park aufgestellt. «Die Geräte sind bei den Gästen sehr beliebt und werden

rege gebraucht, auch von jüngeren Personen», erzählt Sr. Claire-Marie begeistert. Bei jedem Gerät steht eine Info-Tafel, die angibt, welche Mus-

## «Die Geräte sind beliebt und werden rege gebraucht, auch von jüngeren Personen.»

Sr. Claire-Marie Essig, Leiterin

keln trainiert werden und welche Auswirkungen dies auf Körper und Kreislauf hat. Beim Schultertrainer sind die kreisrunden Kunststoffscheiben so angebracht, damit sie

auch von Menschen im Rollstuhl benutzt werden können. Bei den zwei anderen Geräten werden Rücken und Schultern trainiert. Sr. Claire-Marie lächelt damit, ein viertes Gerät zu

bestellen, einen Beintrainer. Doch dafür müsse erst genügend Geld gesammelt werden.

## Hildegard-Kräutergarten

Sr. Claire-Marie versteht Erholung ganzheitlich. Dazu gehöre im Kurhaus Kreuz auch ein gutes Wort, die Nähe des Klosters Mariastein, geistige Betätigung und Bewegung. Sport, der den Möglichkeiten der Gäste angepasst ist.

Der neue Bewegungspark ist eingebettet in einer Reihe anderer Angebote. Dazu gehört der Kräutergarten mit 180 Heilkräutern nach Vorgaben von Hildegard von Bingen, und auch im Kurhaus hat es zahlreiche Wellness-Angebote.

## ■ SR. CLAIRE-MARIE: «SENIOREN-TURNGRUPPEN SIND WILLKOMMEN»

«Unsere Playfit-Geräte sollen gebraucht werden», wünscht sich Sr. Claire-Marie Essig. Sie freut sich, wenn Senioren-Turngruppen oder andere Gruppen sich für einen Be-

such des Bewegungsparks anmelden. «Gemeinschaftserlebnisse tragen zur Gesundheit bei», betont sie. Den Ausflug kann man mit einem Besuch der Cafeteria

im Kurhaus Kreuz verbinden. Bei schönem Wetter stehen Tische und Stühle im Park bereit. Und: Die Schwestern backen täglich frische Kuchen. (CTH)

**Informationen und Adresse:**  
Kurhaus Kreuz, Paradiesweg  
1, 4115 Mariastein, Tel. 061  
735 12 12, info@kurhaus-  
kreuz.ch, www.kurhaus-  
kreuz.ch