

playfit® – jetzt auch in der Schweiz



Der erste playfit®-Park der Schweiz wurde am 15.05.2009 im Beisein von **Dr. Beat Villiger**, CEO des Schweizerischen Paraplegiker Zentrums Nottwil und **Barbara Etienne** Leiterin und Beauftragte für Gesundheitsförderung und Prävention OW/NW eröffnet. Nachdem in einigen europäischen Ländern das Konzept sehr populär eingeführt wurde, eröffnete playfit® nun den ersten Platz im Herzen der Schweiz mit einem wunderbaren Panoramablick auf den Vierwaldstättersee!



Schweizer
Paraplegiker
Zentrum

Centre
suisse des
paralégiques

Centro
svizzero per
paraplegici

Swiss
Paraplegic
Centre

Medienkonferenz „Playfit-Anlage“ Emmetten

15. Mai 2009

Dr. med. Beat Villiger, CEO Schweizer Paraplegiker-Zentrum, Nottwil
Olympia-Chefarzt und Präsident der Schweizerischen Gesellschaft für Sportmedizin

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% aller Krankheiten liessen sich durch einen entsprechenden Lebensstil vermeiden - einen Lebensstil der körperliche Aktivität und richtige Ernährung beinhaltet. So konnten Kahw und Mitarbeiter in 2008 bei 20'000 45-79 jährigen Frauen und Männern zeigen, dass regelmässige körperliche Aktivität, moderne Ernährung (5 Einheiten Gemüse & Früchte pro Tag) und moderater Alkoholkonsum eine Lebensverlängerung von 14 Jahren und eine 4-fache Reduktion des frühzeitigen Sterberisikos bringen, wobei die körperliche Aktivität den entscheidenden Teil beiträgt.

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 Trainingskenntnissen 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.

Wir haben das Training im Freien nicht erfunden: die Chinesen haben es uns 3000 Jahre lang vorgemacht. Neu ist nun aber die Unterstützung des „outdoor“ Trainings durch eine jederzeit verfügbare „outdoor“ Anlage, die höchsten Ansprüchen von Qualität und Sicherheit gerecht wird.





Statement Urs Schaub, Direktor Hotel Seeblick Emmetten

Direktor Urs Schaub ist glücklich, dass er die erste **playfit**[®] Anlage in der Schweiz realisieren konnte: „Authentische und echte Naturerlebnisse 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.



Barbara Etienne Leiterin und Beauftragte für Gesundheitsförderung und Prävention OW/NW

Barbara Etienne verweist auf eine Untersuchung, dass rund ein Drittel der Bevölkerung körperlich nicht aktiv ist, und belegt ihre Aussage mit Zahlen. Unterschiede gebe es auch innerhalb der Schweiz: In der Deutschschweiz sind 26 Prozent körperlich nicht aktiv und in der übrigen Schweiz seien es noch mehr. «Ich bin froh dass die Anlage öffentlich zugänglich ist», sagte sie. «Sie können ja danach im Hotel einen Kaffee trinken», meinte sie.



Standort: Hotel SEEBLICK AG, Hugenstrasse, CH-6376 Emmetten, Telefon +41 41 624 41 41