AZ 6002 Luzern / Fr. 3.–, € 2.– / Nr. 113
Samstag, 16. Mai 2009

Heute mit Sonderseiten
AUFFAHRTSUMRITT

NEUE NIDWALDNER ZEITUNG

Creativ Goldschmiede Buochserstrasse 2 Stans
Hartmann
Schmuck Altgoldeinkauf Uhren

WETTER
Die Sonne zeigt sich immer wieder. *Seite 48*

BARACK OBAMA
Der US-Präsident hält an den umstrittenen Militärtribunalen fest. *Seite 5*

SCHNYDER
Die Schweizerin überrascht in Madrid. *Seite 34*

Erste Playfit-Anlage der Schweiz

In Emmetten wurde gestern die erste Playfit-Anlage eröffnet. Im Bild Sportarzt Beat Villiger (Mitte) mit «Seeblick»-Direktor Urs Schaub und seiner Frau vor einem der acht Geräte. *– Seite 21*

BILD RICHARD GREUTER

Emmetten

Fitness- und Spielplatz nicht nur für Senioren

Training ohne Stress für Jung und Alt: In Emmetten steht die erste Playfit-Anlage der Schweiz. Man kann damit sogar im Anzug trainieren.

Unter grosser Medienpräsenz wurde gestern in Emmetten die erste Playfit-Anlage eröffnet. «Authentische und echte Naturerlebnisse in Verbindung mit andern Leuten liegen im Trend, und die Gesundheit ist uns ein grosses Anliegen», erklärte Urs Schaub, Direktor des Hotels Seeblick. Für rund 43 000 Franken liess er an schönster Lage nahe dem Hotel einen Playfit-Outdoor-Park erstellen. «Wir haben jährlich rund 14 000 Gäste, rund 36 000 Übernachtungen und zahlreiche Seminare.» Seine neue Attraktion sei vor allem eine Auflockerung während Seminaren.

Bewegen ohne zu schwitzen

Fasziniert von den Geräten zeigte sich Sportarzt Beat Villiger, CEO des Paraplegiker-Zentrums Nottwil. Die Geräte sollen zum Gruppenerlebnis einladen, sagte Villiger und zitierte Arthur Schopenhauer: «Neun Zehntel des Glücks beruhen auf Gesundheit.» Villiger, früher selber Spitzensportler und später Betreuer des Gersauer Velorennfahrers Ösi Camenzind, setzt auf Prävention durch Bewegung: «Wir kennen alle den inneren Schweinehund.» Doch hier brauche man nicht einmal zu schwitzen. Zielpublikum sind Senioren und generell Leute, die sich zu wenig bewegen.

Der grosse Nachteil der Aktivität in den eigentlich sehr sinnvollen Fitnessstudios sei die Tatsache, dass sie drinnen stattfindet. «Wir wissen aber, dass sich Menschen besser für Aktivitäten im Freien motivieren lassen», sagte Villiger. Diese Anlage, die höchsten Ansprüchen von Qualität und Sicherheit gerecht wird, ermöglicht auch älteren Personen ein stressfreies Trainingsprogramm in Strassenkleidern. Urs Schaub erwähnte ein 80-jähriges Ehepaar, welches den Parcours kürzlich zweimal vollständig absolviert hat. Laut Villiger beweist die amerikanische Atlanta-Studie, dass länger lebt, wer sich regelmässig bewegt. Von zwei Zielgruppen, die während 18 Jahren überwacht wurden, überlebten bei den aktiven Probanden rund 95 Prozent. Bei den nicht aktiven waren es nur 75 Prozent.

Öffentlich zugänglich

Ins gleiche Horn blies Barbara Etienne, Leiterin und Beauftragte für Gesundheitsförderung und Prävention Ob- und Nidwalden. Sie verwies auf den Umstand, dass rund ein Drittel der Bevölkerung körperlich nicht aktiv ist, und belegte ihre Aussage mit Zahlen. Unterschiede gebe es auch innerhalb der Schweiz. In der Deutschschweiz sind 26 Prozent körperlich nicht aktiv. In der übrigen Schweiz seien es noch mehr. «Ich bin froh dass die Anlage öffentlich zugänglich ist», sagte sie. «Sie können ja trotzdem im Hotel einen Kaffee trinken», meinte sie.

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 kann. So gibt es einen Beintrainer, einen Ganzkörpertrainer, einen Rückentrainer oder einen Schultertrainer. Bei jedem Gerät erläutert eine Übungsanleitung das genaue Vorgehen und den Nutzen. In Deutschland gebe es schon 140 solche Plätze, erklärte Mansour Nader von der Lieferfirma. Er freute sich, dass er die erste Anlage an einem so schönen Platz nahe dem Rütli installieren konnte. Eine weitere Anlage werde derzeit in Genf aufgebaut.

RICHARD GREUTER

Hoteldirektor Urs Schaub (links) und Sportarzt Beat Villiger demonstrieren eines der acht Playfit-Geräte.

BILD RICHARD GREUTER