

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

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

Sr. Claire-Marie Essig, Leiterin

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