

Gesundheitsberg Pizol

Mit der Eröffnung des Swiss-Move-Parks auf Pardiell hat der Pizol einen weiteren Schritt in Richtung «Gesundheitsberg der Schweiz» gemacht. Das Thema passt perfekt zum Kurort Bad Ragaz.



Demonstration: Franz Heinzer (links) und Fernando Schmed zeigen Koordinations- und Gleichgewichtsübungen vor.

Bilder Martin Broder

von **Martin Broder**

Trotz des anfänglich kühlen Wetters konnten die Pizolbahnen eine stattliche Anzahl Gäste auf Pardiell begrüßen. Geschäftsführer Klaus Nussbaumer freute sich, dass es gelungen ist, mit den zwei innovativen Schweizer Firmen Kybun und Bellicon – beide sind im Gesundheitsbereich führend – den Swiss-Move-Park zu realisieren. Franz With (Co-CEO Kybun) sagte: «Der Pizol soll der Gesundheits-

berg der Schweiz werden. Die Bewegung muss gesund ablaufen, das wollen wir auf dem Pizol erlebbar machen.»

Kybun stellt dafür während der Sommersaison Wanderschuhe zur Verfügung, die am Pizol gratis getestet werden können. Man bekommt sie unbürokratisch in der Bergstation der Pizolbahn.

Täglich bewegen

Im Swiss-Move-Park kann man sich auf vielfältige Art bewegen: Seilspringen oder Koordinationsübungen auf Mat-



«Bauen Sie eine Viertelstunde

Bewegung in Ihren Tagesablauf ein, so bleiben Sie fit bis ins hohe Alter.»

Dr. Gerd Schnack

Präventivmediziner und Buchautor
ten, auf den Minitrampolinen springen, joggen oder Koordinationsübungen machen. Der ehemalige Spitzen-Skirennfahrer Franz Heinzer – für die ältere Generation ein Idol – zeigte im Swiss-Move-Park den Anwesenden einige Fitnessübungen vor. Er trägt selber schon seit Jahren kyBoots. Das konnte auch sein Schützling Fernando

Schmed schmunzelnd bestätigen: «Wenn er keine Skischuhe anhat, sieht man ihn nur mit diesen Schuhen.»

Anweisungen erhielt Heinzer dabei auch von Präventivmediziner Dr. Gerd Schnack, der es sich mit seinen 84 Jahren nicht nehmen liess, einige Übungen gleich selber vorzuzeigen. Und er hatte auch einen Tipp für alle: «Bauen Sie eine Viertelstunde Bewegung in Ihren Tagesablauf ein, so bleiben Sie fit bis ins hohe Alter.» Er weiss, wovon er spricht, hat er doch mehrere Bücher zu diesem Thema verfasst, das Letzte zusammen mit dem ehemaligen Fernsehstar Frank Elstner. Es trägt den Namen «Die Bonusjahre».

Fitnesscenter mit Ausblick

Die Gäste konnten die Bewegungsangebote auf dem Swiss-Move-Park anschliessend selber ausprobieren und dabei die herrliche Aussicht auf dem Pizol geniessen, zumal sich zur rechten Zeit die Wolken auflösten und sich die Sonne zeigte. Ob das ein gutes Zeichen war?

Auf jeden Fall konnten die Gäste den wunderschönen Ausblick vom Pizol aus geniessen. «Das ist das Fitnesscenter mit dem schönsten Ausblick», meinte Pizol-CEO Nussbaumer mit einem Schmunzeln. Das kann auch nicht jeder sagen.

www.pizol.ch