

Willkommen am Start.

Hier beginnt Ihr  
Zurich vitaparcours  
«.....».

Er ist jeden Tag rund um  
die Uhr gratis für Sie da.

Länge: ..... km

Steigung: ..... m

Leistungskilometer: ..... Lkm

Für Sie gebaut und  
unterhalten durch .....  
.....

In Zusammenarbeit mit  
der Stiftung Vita Parcours.

Unterstützt von der Zürich  
Versicherungs-Gesellschaft AG.

Ausdauer

Beweglichkeit,  
Geschicklichkeit

Kraft

Wie es Ihnen gefällt.

15 Stationen mit vielen Übungen  
stehen für Sie bereit.  
Stellen Sie Ihr persönliches  
Programm nach Lust und Laune,  
Tagesform oder Trainingsziel  
zusammen. Viel Spass!

Möchten Sie Ihre allgemeine  
Fitness fördern? Das Gesamt-  
angebot bildet einen aus-  
gewogenen Mix von Übungen.

Möchten Sie spezifischer  
trainieren? Dann achten Sie auf  
die folgenden Farben:



**Ausdauer**  
Dazu gehört auch  
die Laufstrecke.



**Beweglichkeit,  
Geschicklichkeit**



**Kraft**

Wer bei den Übungen gerne mit-  
zählt, findet eine entsprechende  
Empfehlung.



ZURICH<sup>®</sup>

vitaparcours 

Willkommen am Ziel.

Kommen Sie gut nach Hause  
und bald wieder auf Ihren  
Zurich vitaparcours  
«.....».

Der Energieverbrauch auf  
diesem Parcours (ohne Übungen)  
beträgt:

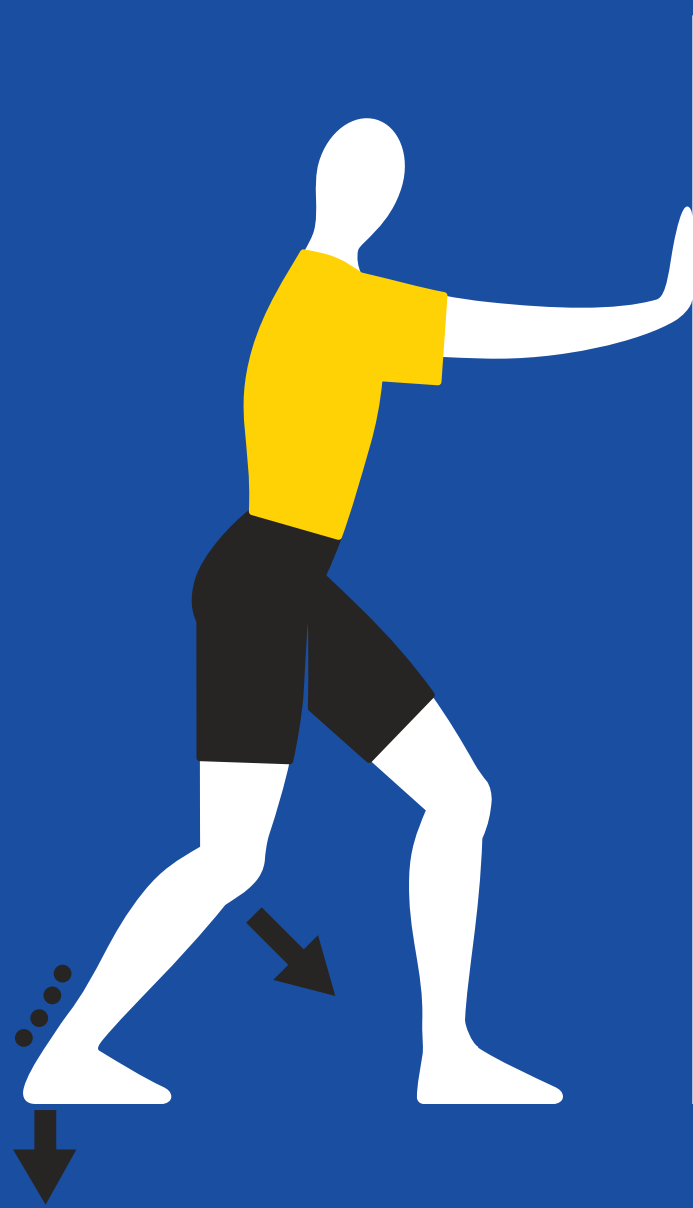
gehend ..... kcal

laufend ..... kcal

Wollen Sie Ihre Ausdauer testen?

Die folgenden Richtzeiten geben  
Ihnen einen Anhaltspunkt  
(reine Laufzeit, ohne Übungen).

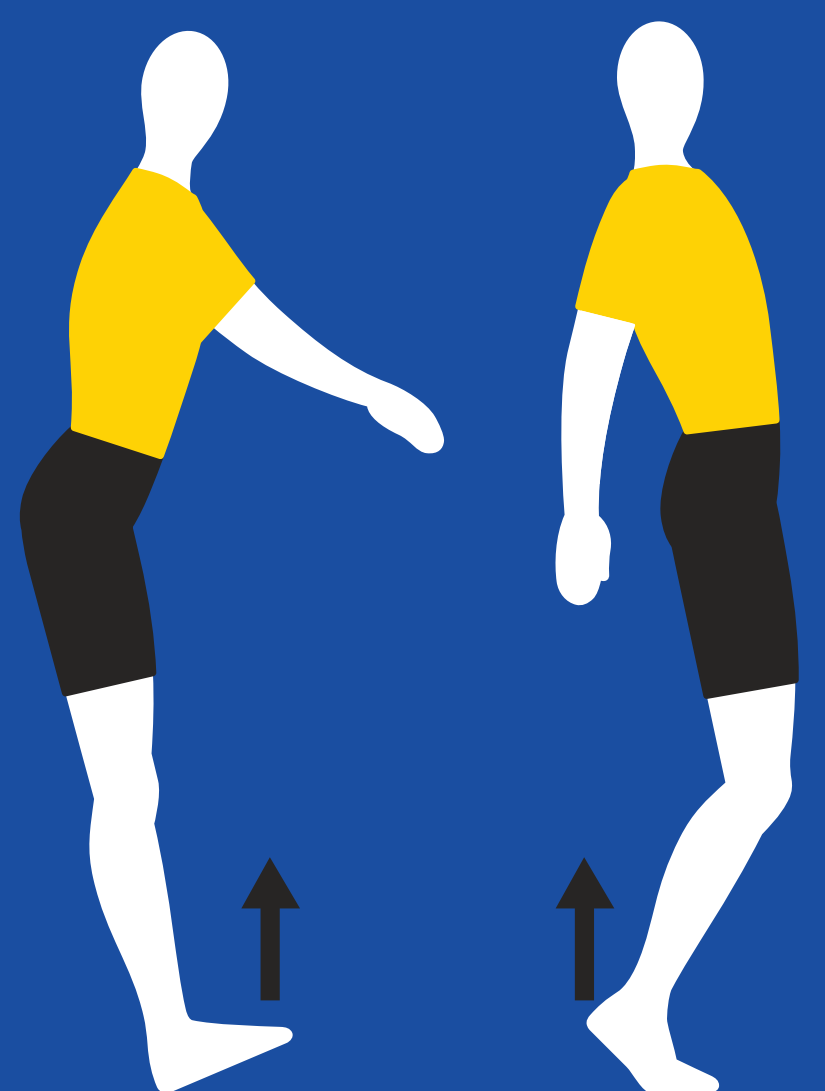
Alter: bis 25 Jahre		Alter: 25 bis 50 Jahre		Alter: über 50 Jahre	
Mann	Frau	Mann	Frau	Mann	Frau
.... Min.	.... Min.	.... Min.	.... Min.	.... Min.	.... Min.
.... Min.	.... Min.	.... Min.	.... Min.	.... Min.	.... Min.
.... Min.	.... Min.	.... Min.	.... Min.	.... Min.	.... Min.

**ZURICH<sup>®</sup>*****vitaparcours*** **Beweglichkeit****Vordehnen:****Dehnposition  
einnehmen und  
10 Sek. halten****Unterstützen  
mit  
kontrolliertem,  
langsamem  
Wippen****Tief ein- und  
ausatmen**

Beweglichkeit

Fussschaukel

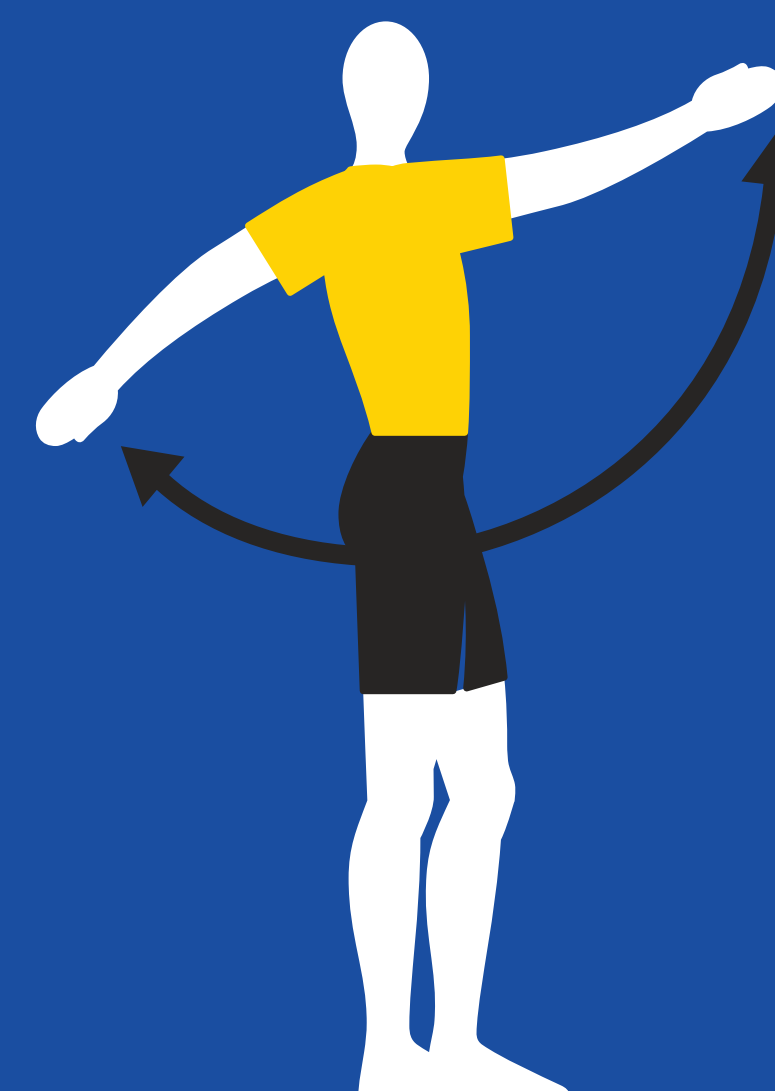
mind. 10 x



Beweglichkeit

Armschwingen  
gegengleich

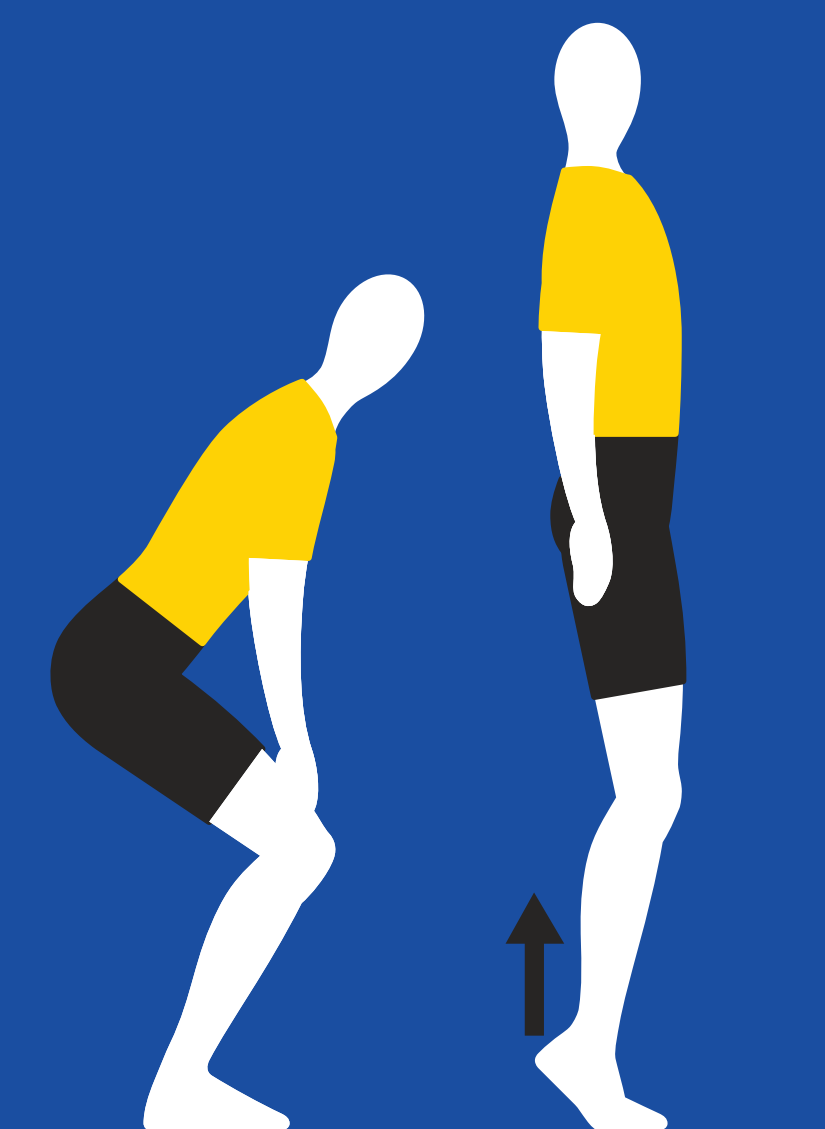
mind. 10 x



Beweglichkeit

Langsam von  
Kauerstellung  
zum Zehenstand  
wechseln

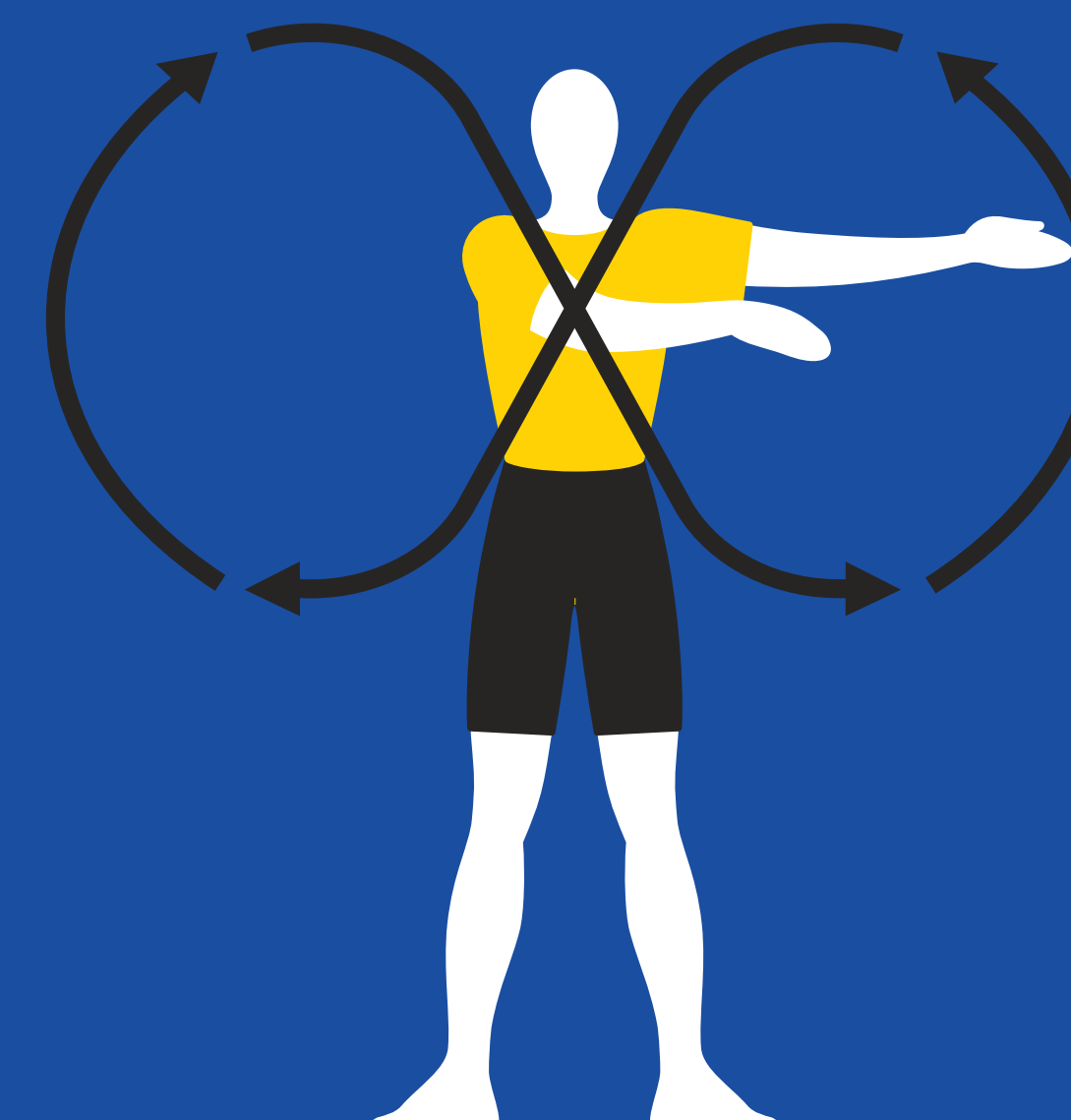
mind. 10 x



Beweglichkeit

Paralleles  
Armschwingen  
in grossen  
Achterschlaufen

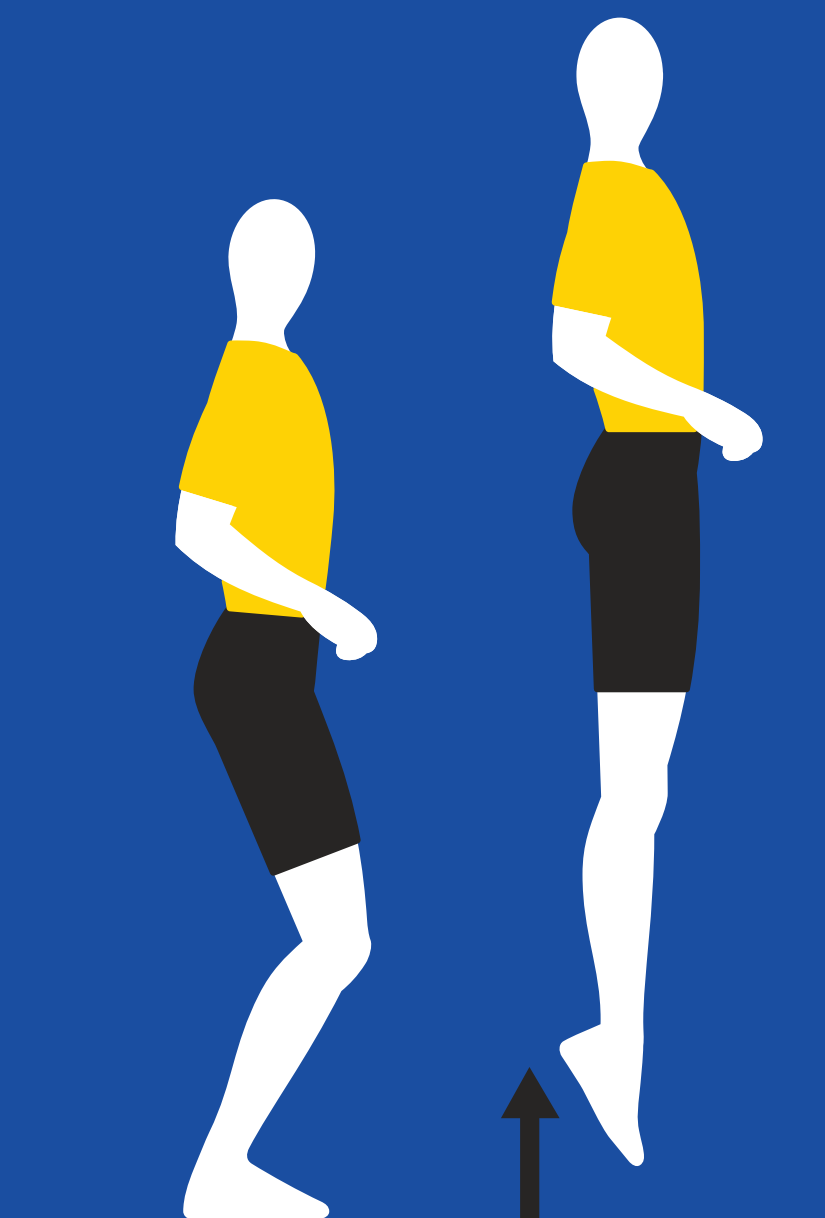
mind. 10 x



Beweglichkeit

Hüpfen auf  
beiden Beinen  
(auch grätschen,  
kreuzen)

mind. 10 x



Beweglichkeit

Langsames  
Armschwingen  
rückwärts auf  
verschiedenen  
Höhen

mind. 10 x



**ZURICH<sup>®</sup>*****vitaparcours*** **Geschicklichkeit**

**Auf Rundholz  
Gleichgewicht  
5 Sek. halten,  
locker  
abspringen  
(auch einbeinig)**

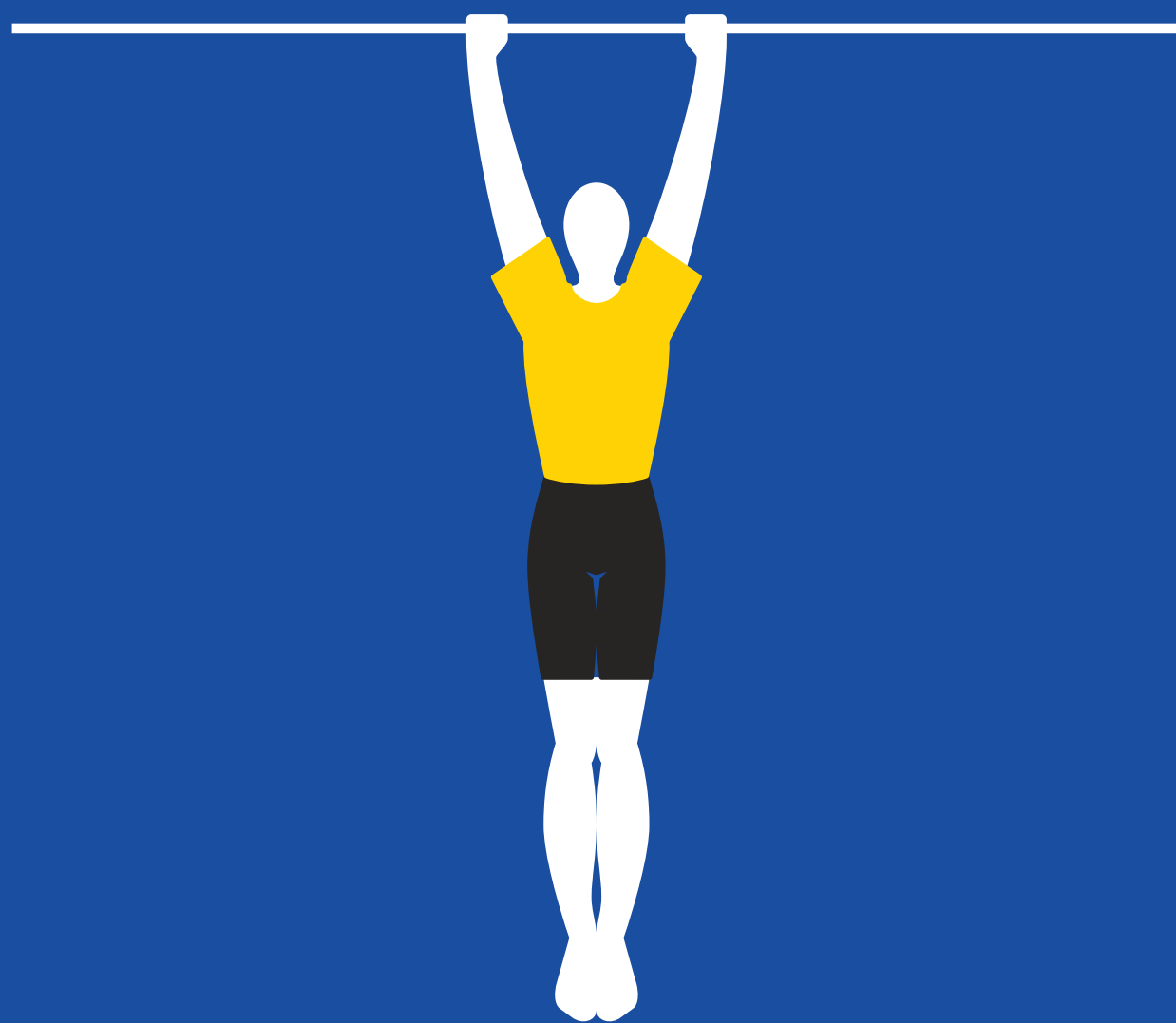
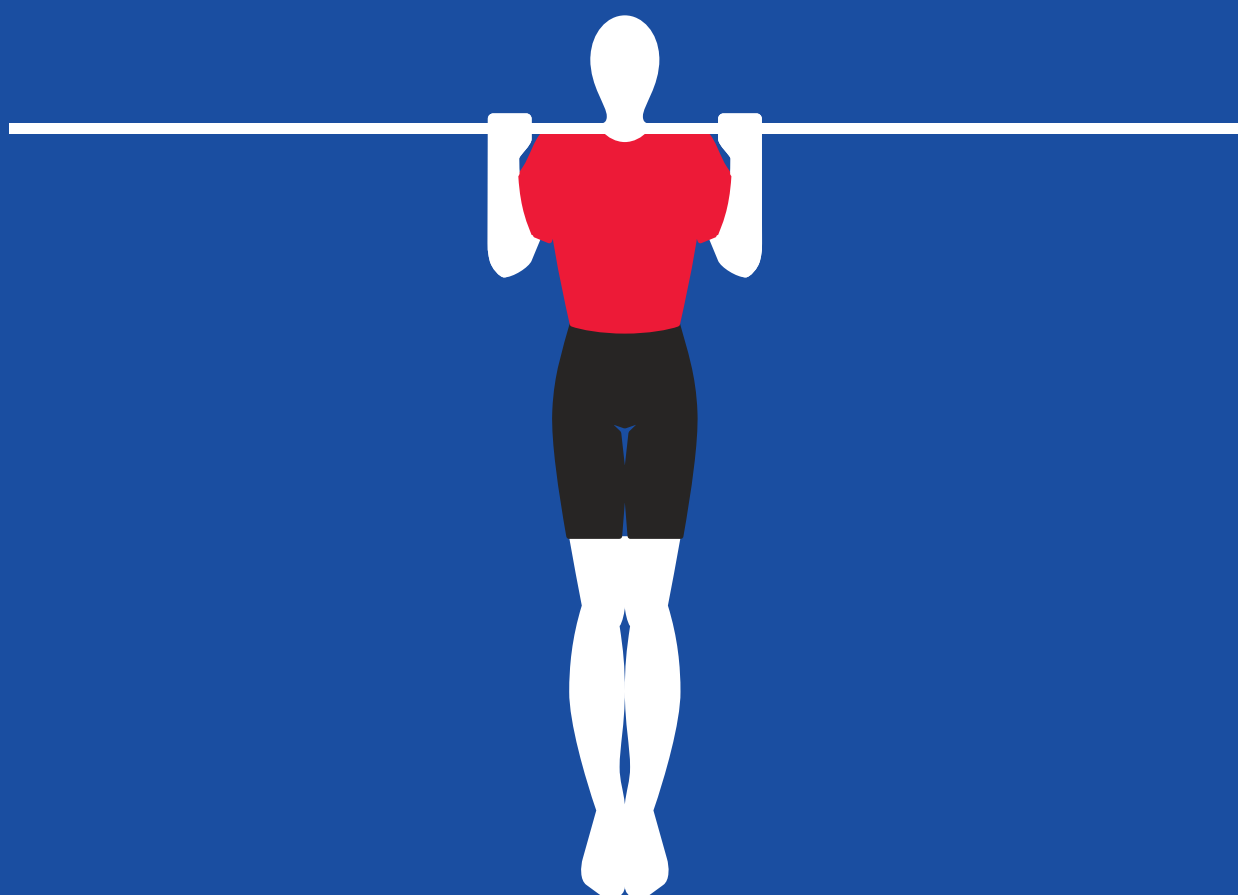
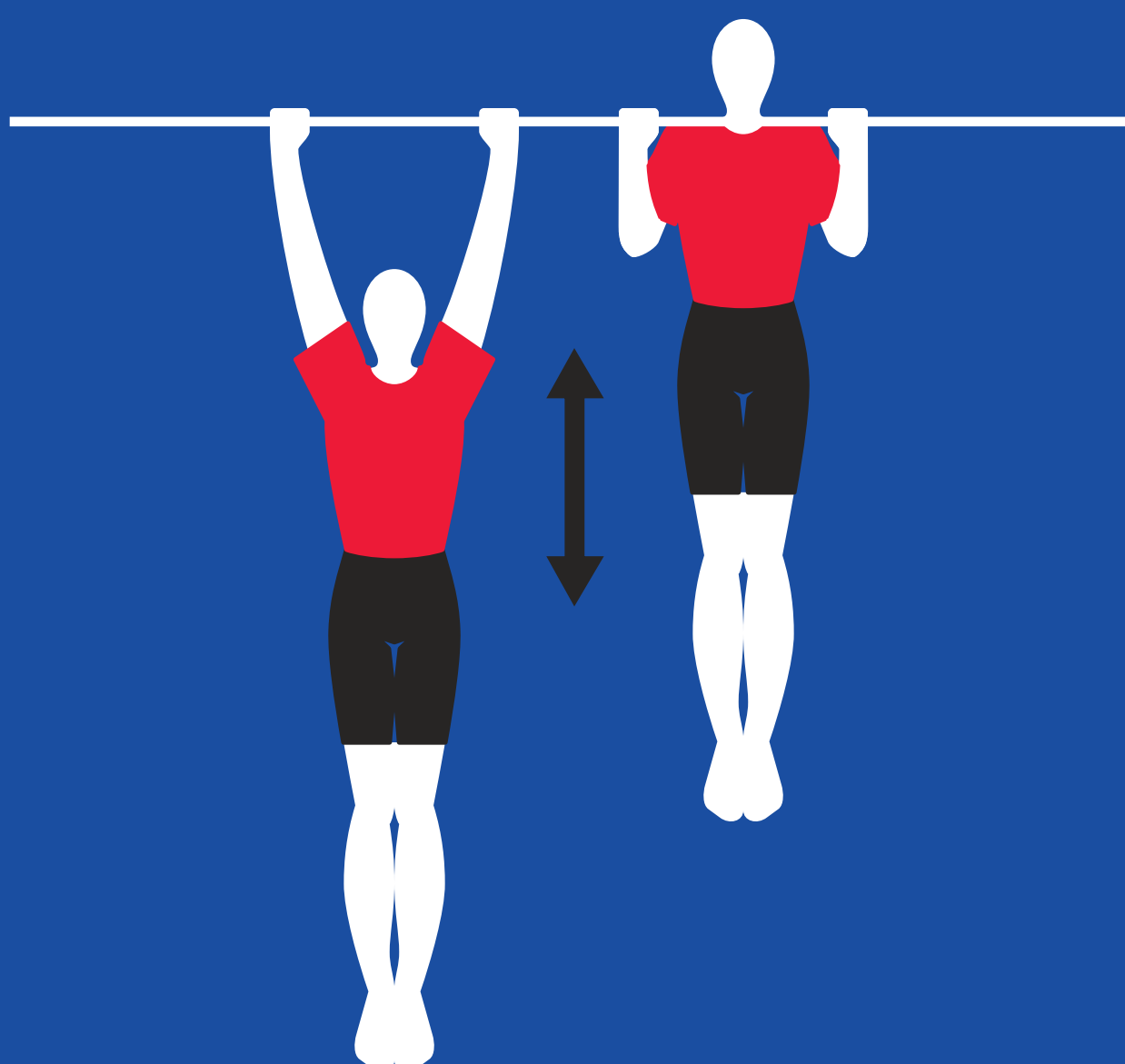
**mindestens  
1 Durchgang**

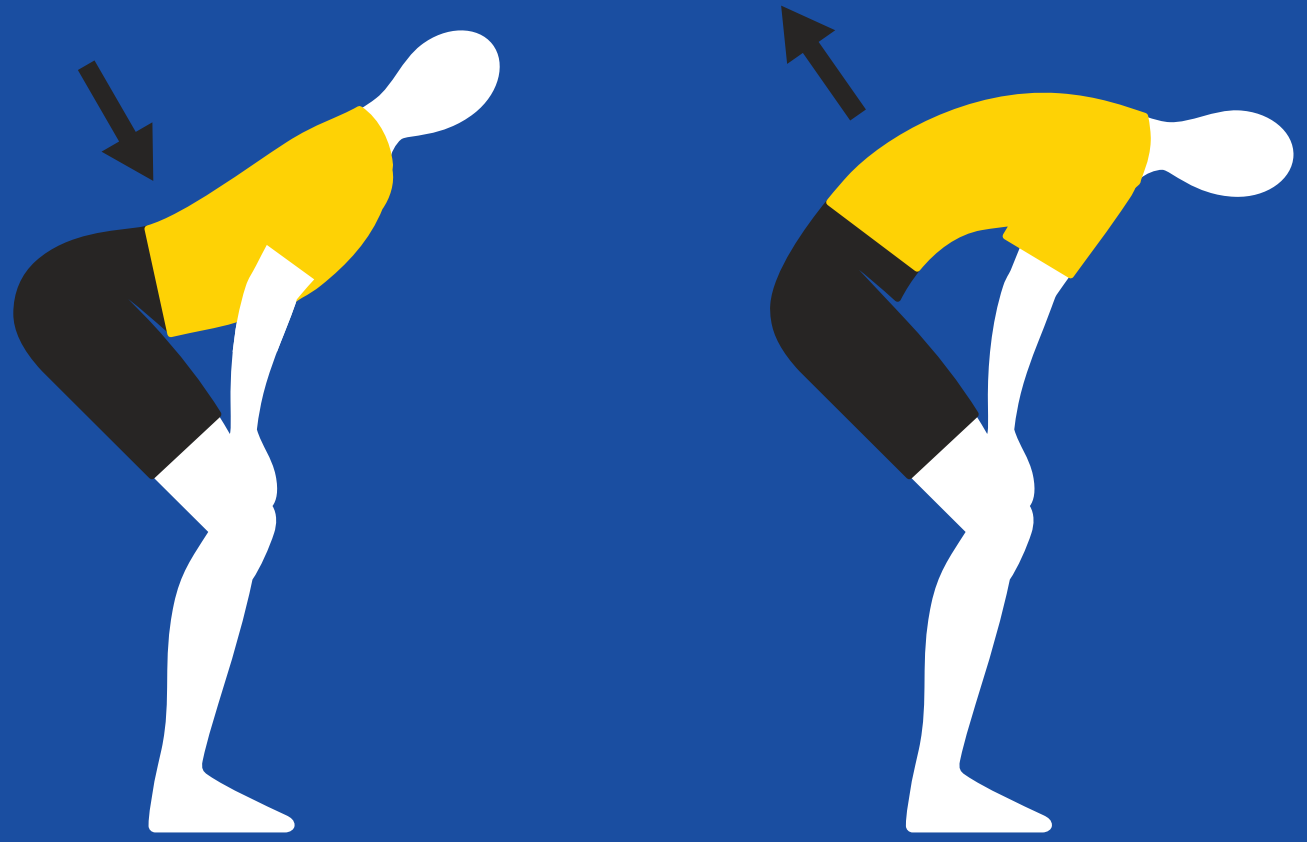
**Kraft**

**Froschhüpfen**

**mindestens  
1 Durchgang**



**ZURICH<sup>®</sup>*****vitaparcours*** **Beweglichkeit****Hängen und  
ruhig atmen****mind. 15 Sek.****Kraft****Halten im  
Beugehang****mind. 5 Sek.****Kraft****Klimmzüge****mind. 2 ×**

**ZURICH<sup>®</sup>*****vitaparcours*** **Beweglichkeit****Vom  
Rundrücken  
zum Hohlrücken  
wechseln****mind. 10 ×****Beweglichkeit****Oberkörper  
weit nach  
beiden Seiten  
drehen****je mind. 10 ×****Beweglichkeit****Oberkörper  
nach beiden  
Seiten beugen****je mind. 10 ×**

**ZURICH<sup>®</sup>*****vitaparcours*** **Beweglichkeit**

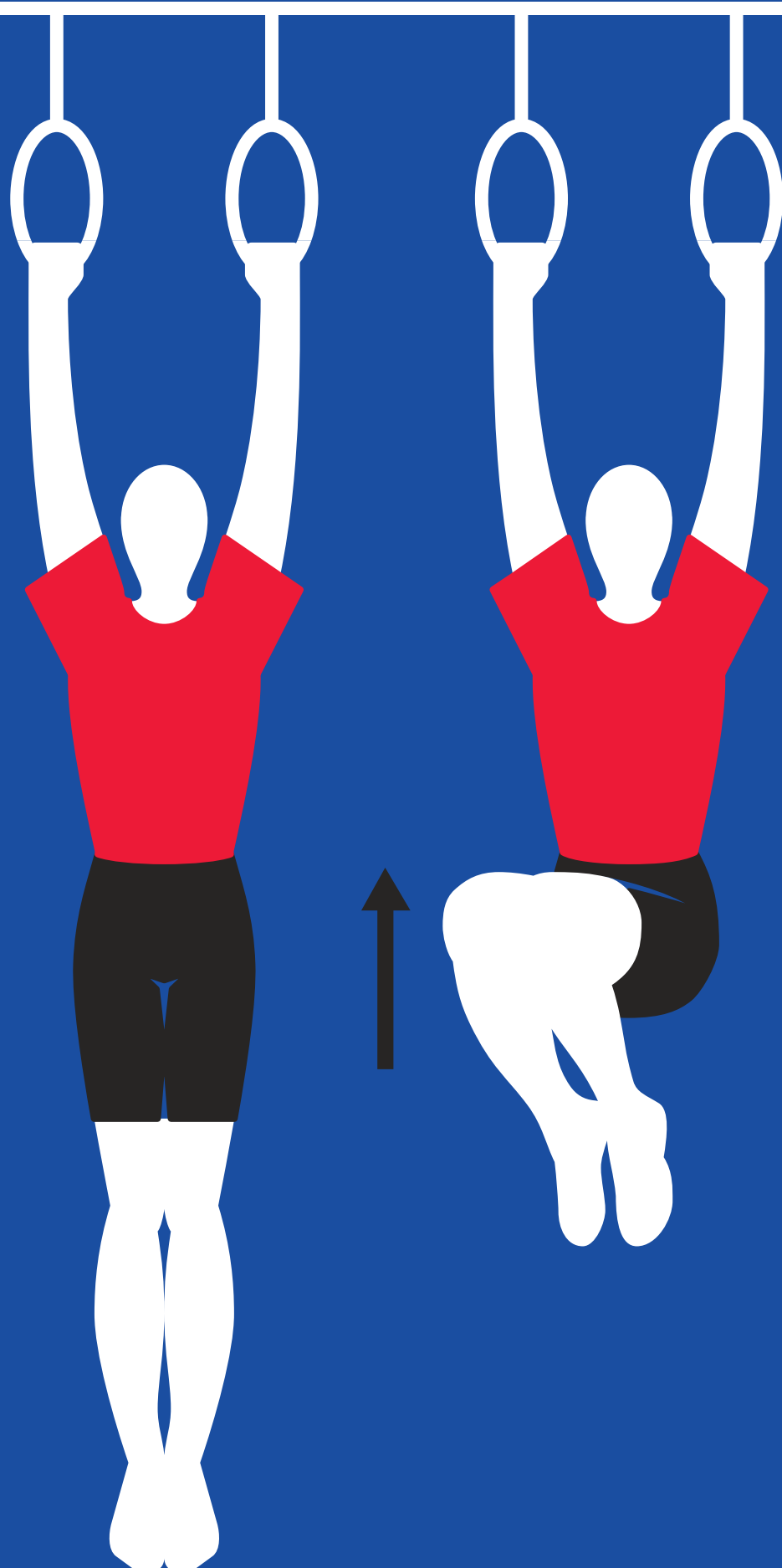
**Beinkreisen  
links und rechts  
(Füsse ab  
Boden,  
Oberkörper  
bleibt stabil)**

**je mind. 5 ×**

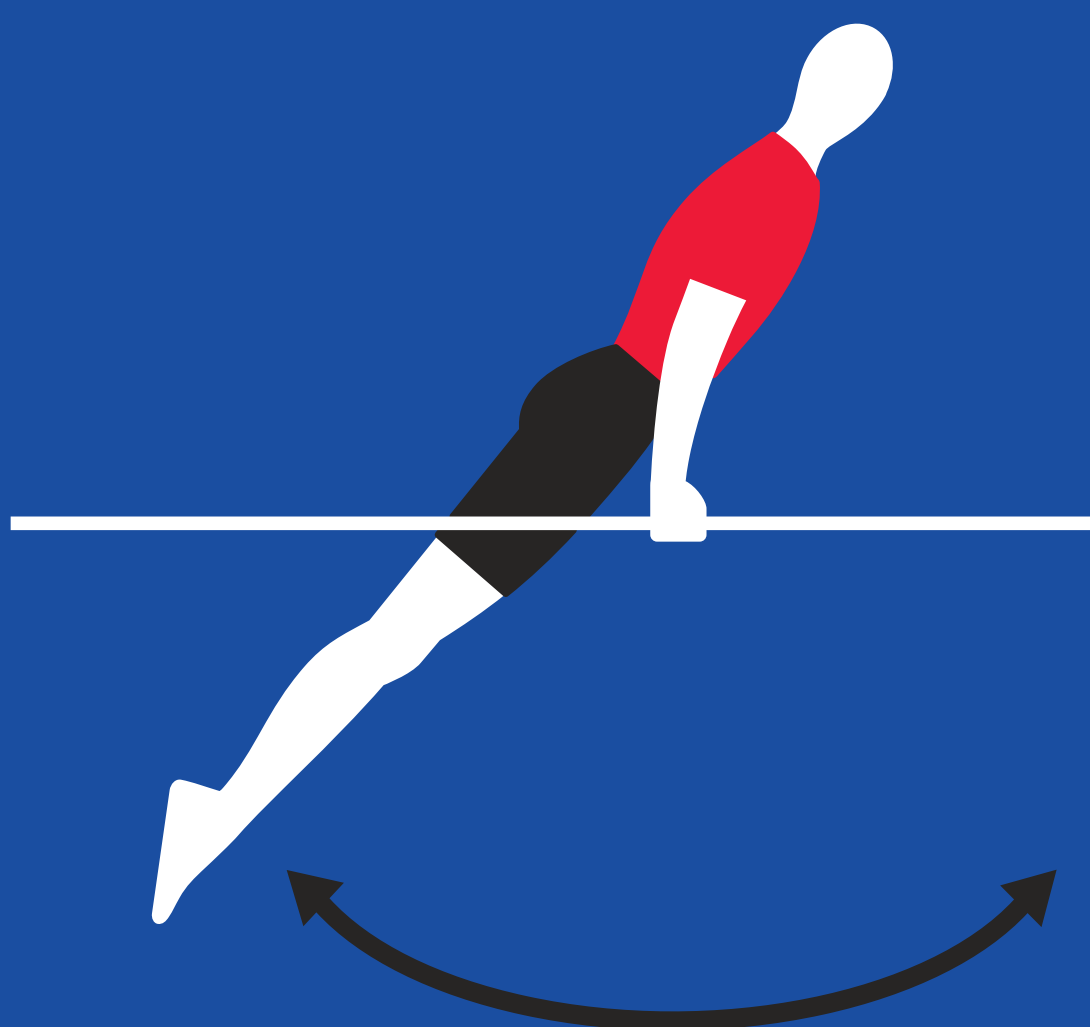
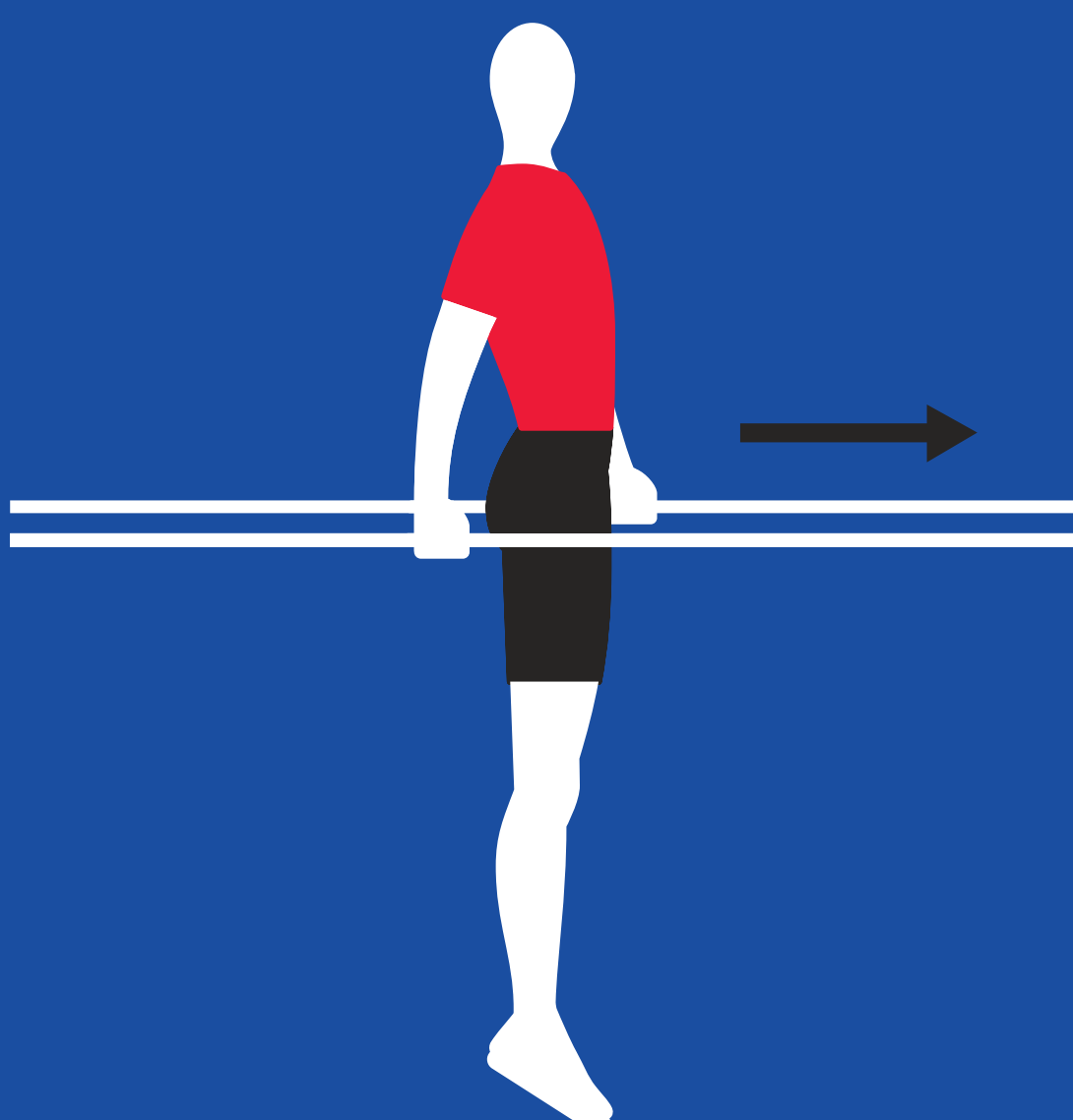
**Kraft**

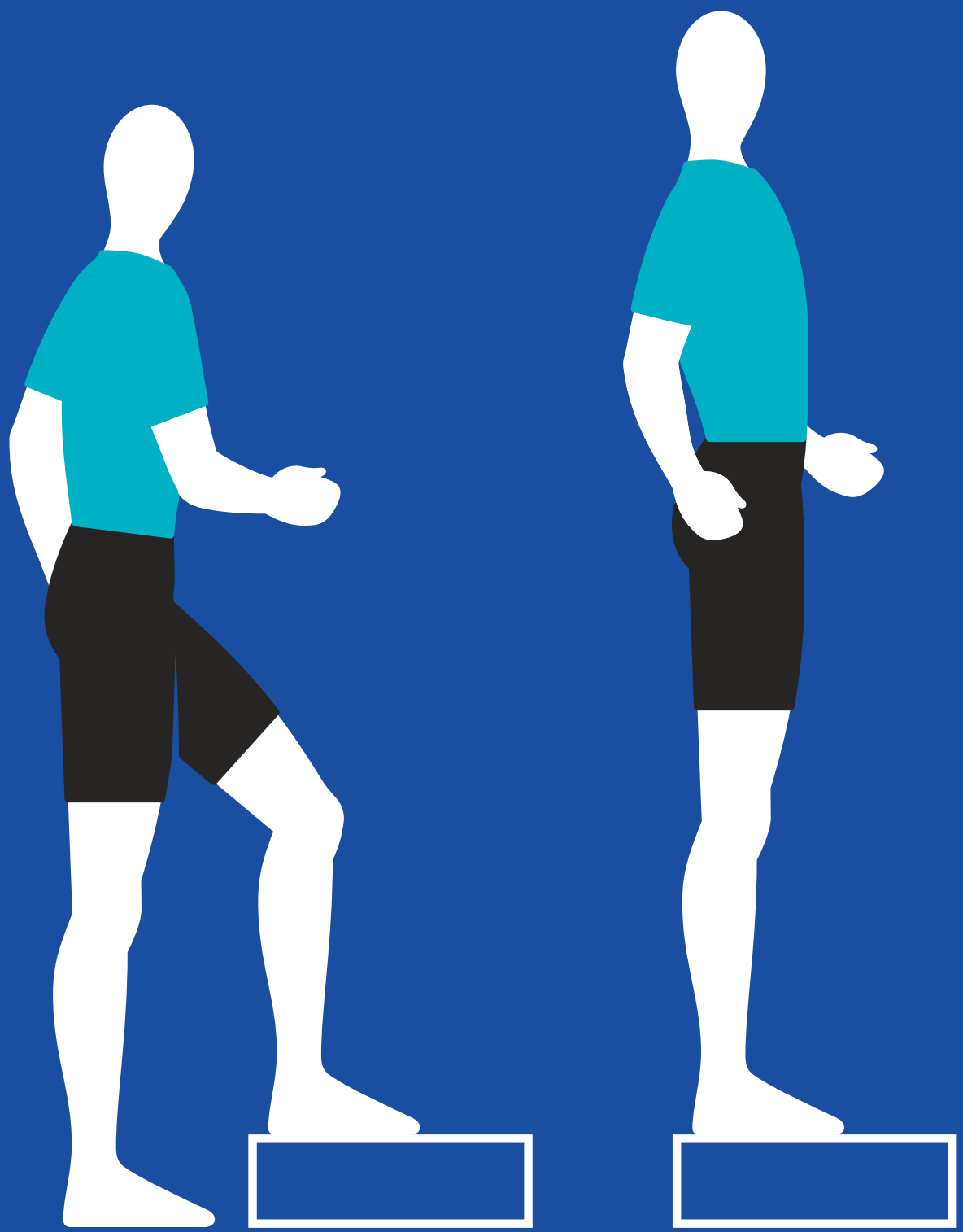
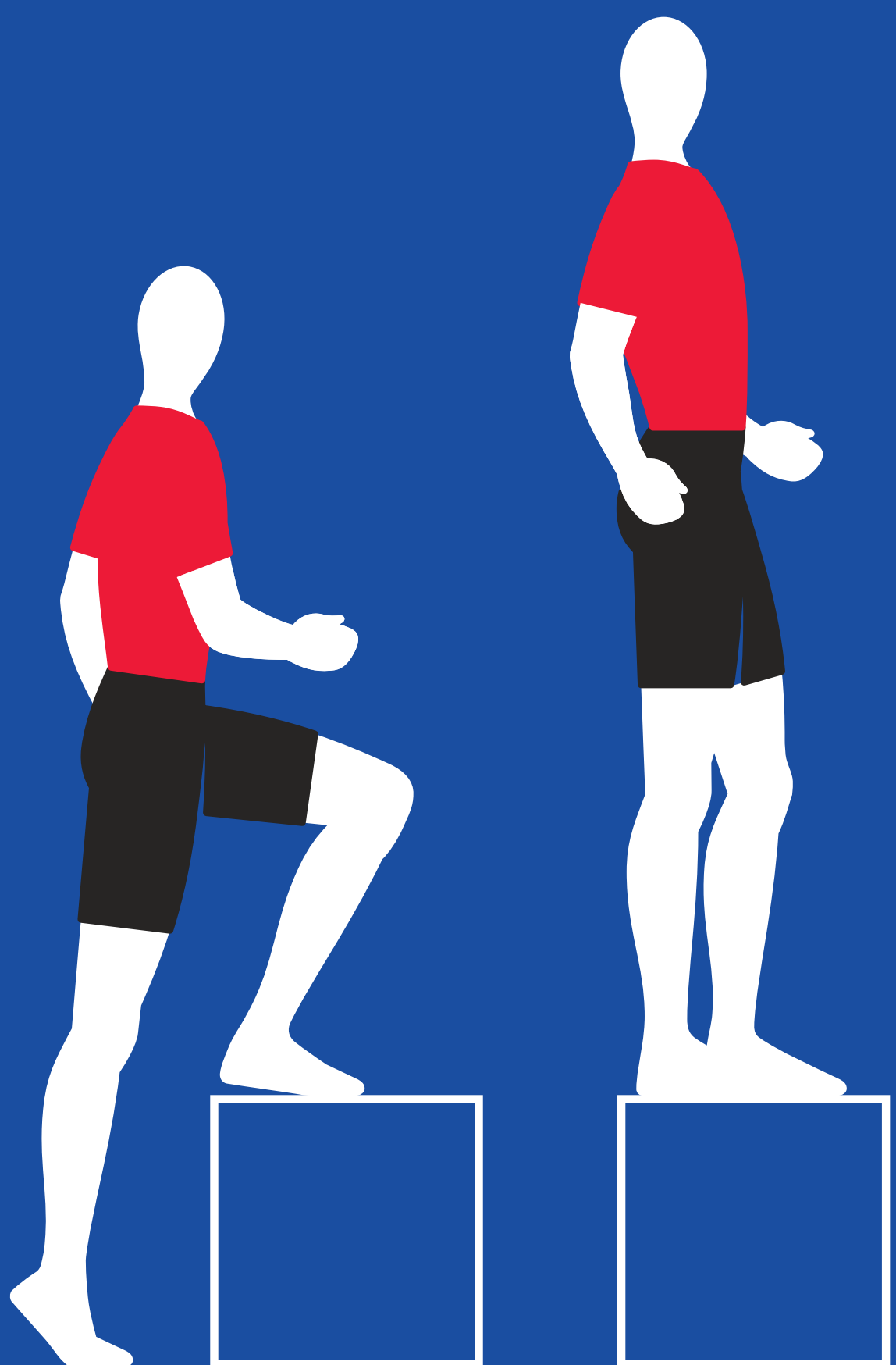
**Knie langsam  
heben, gerade  
nach vorne,  
schräg nach  
links und rechts**

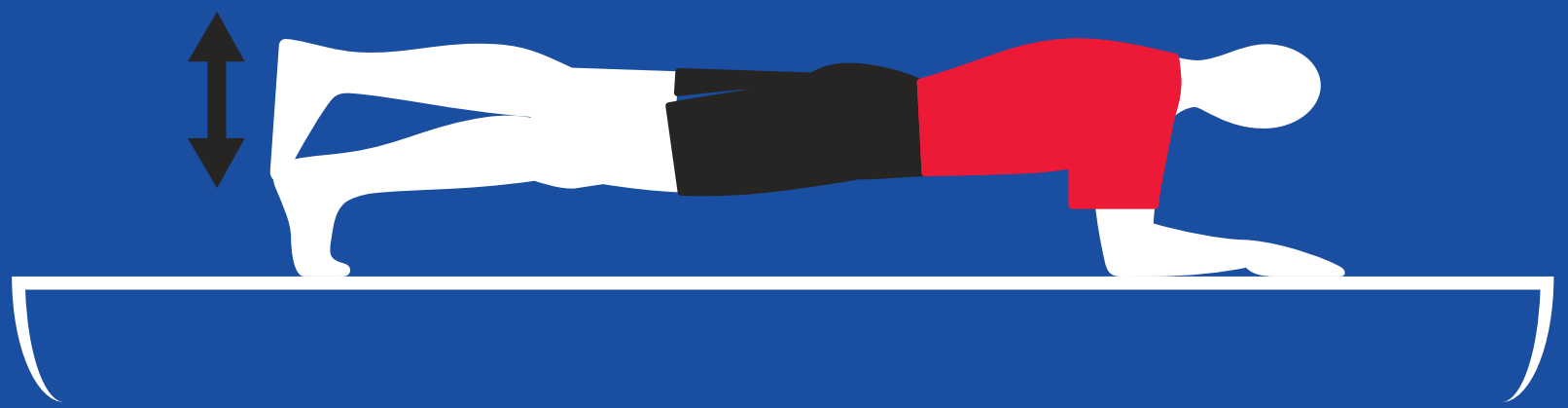
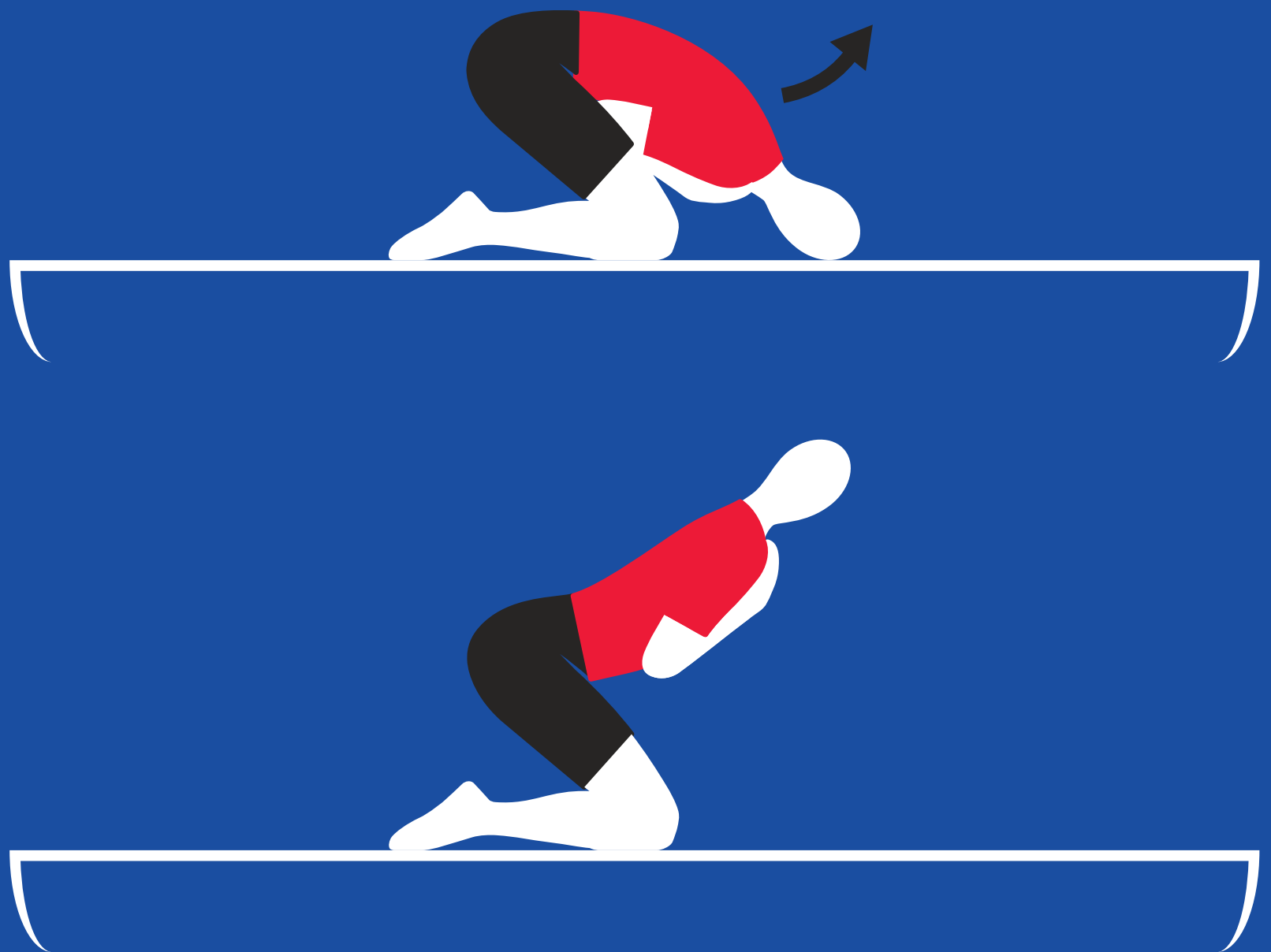
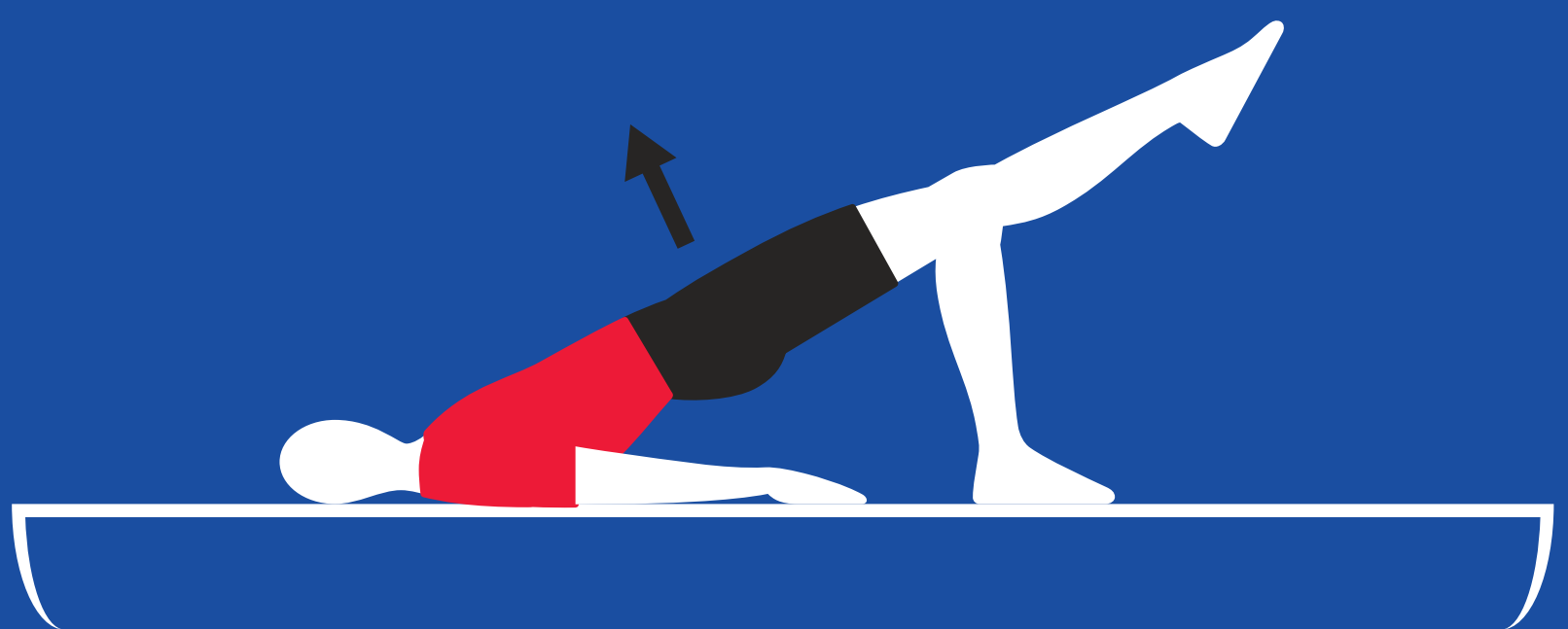
**je mind. 1 ×**

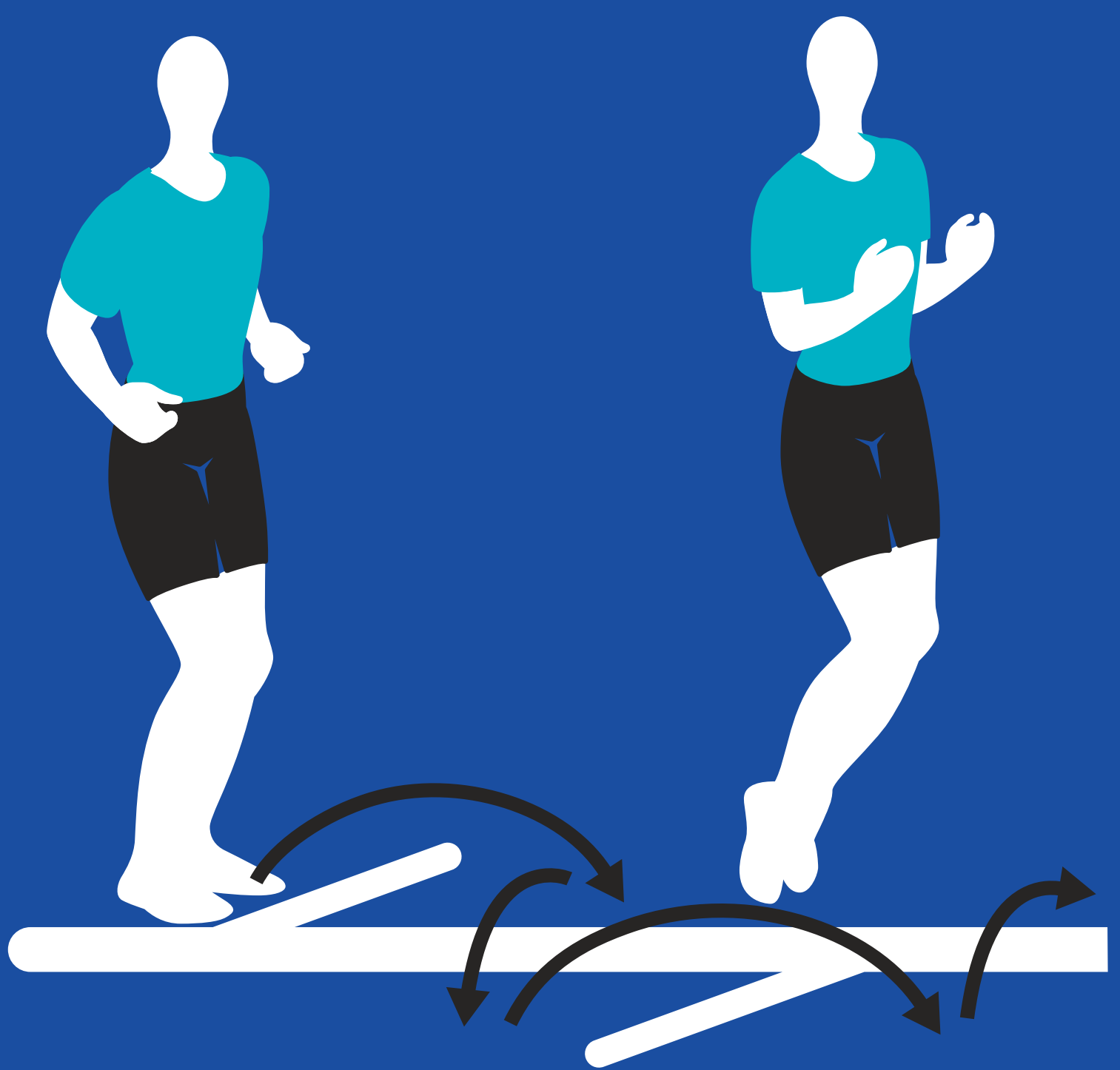


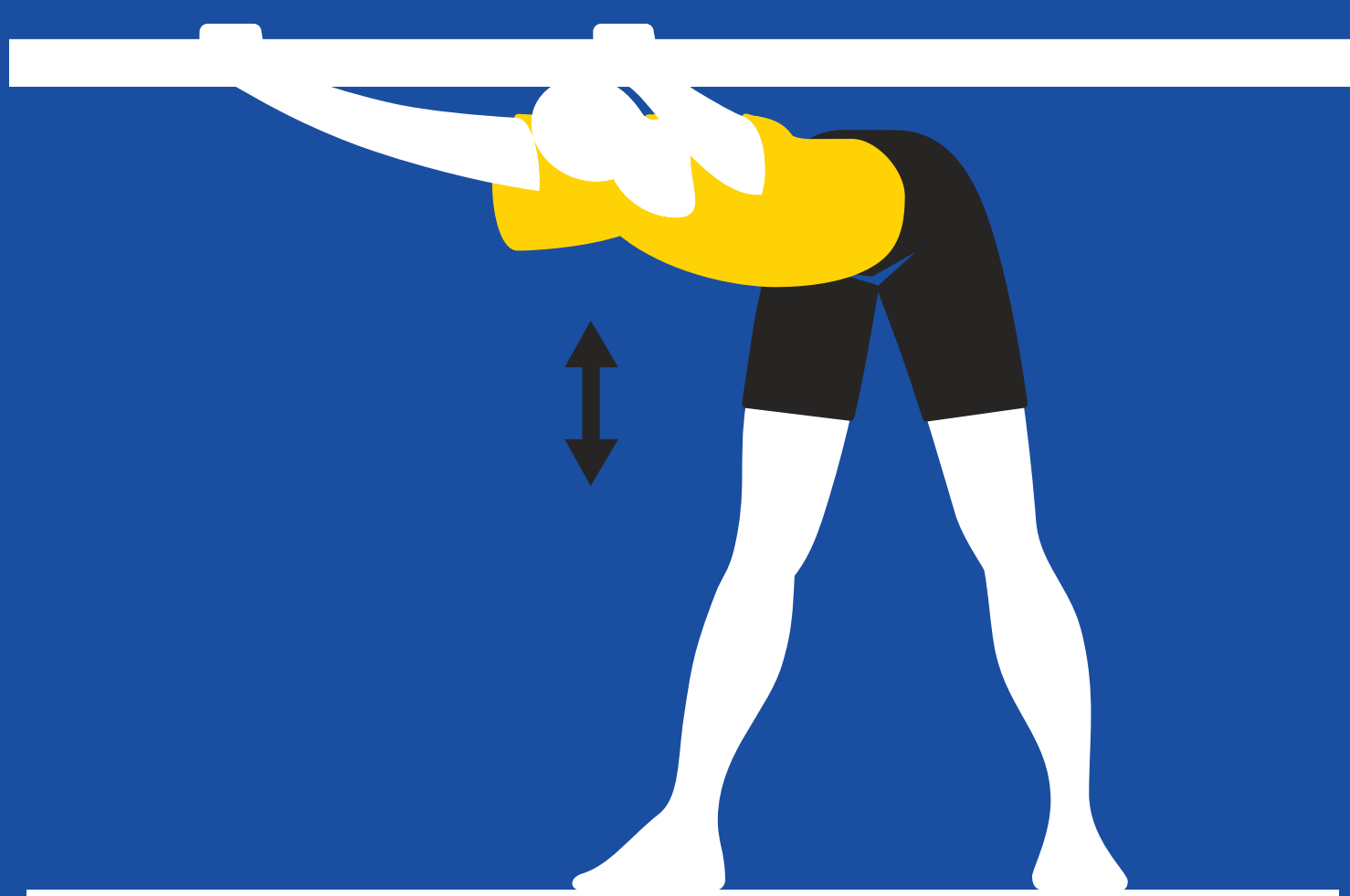
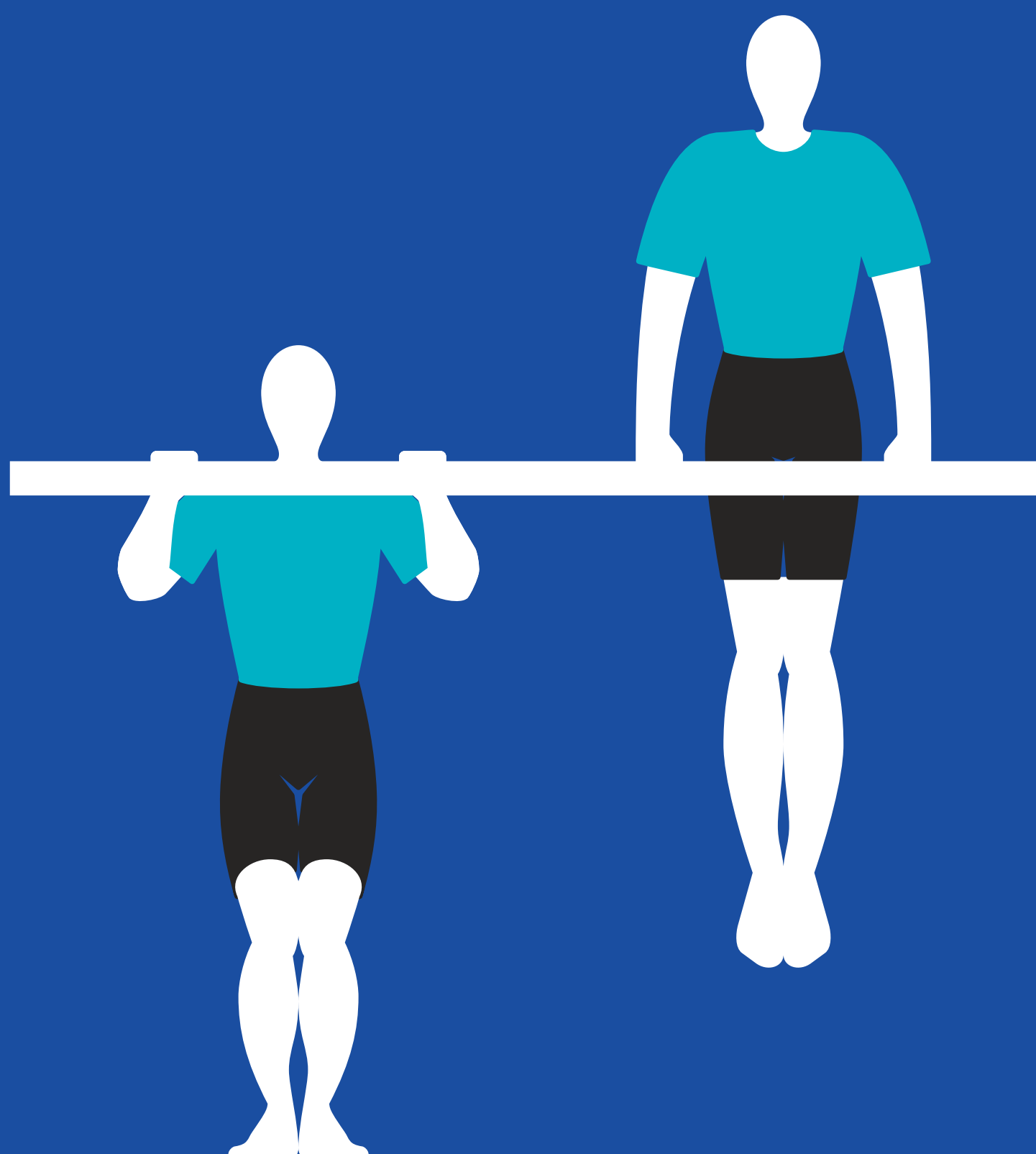


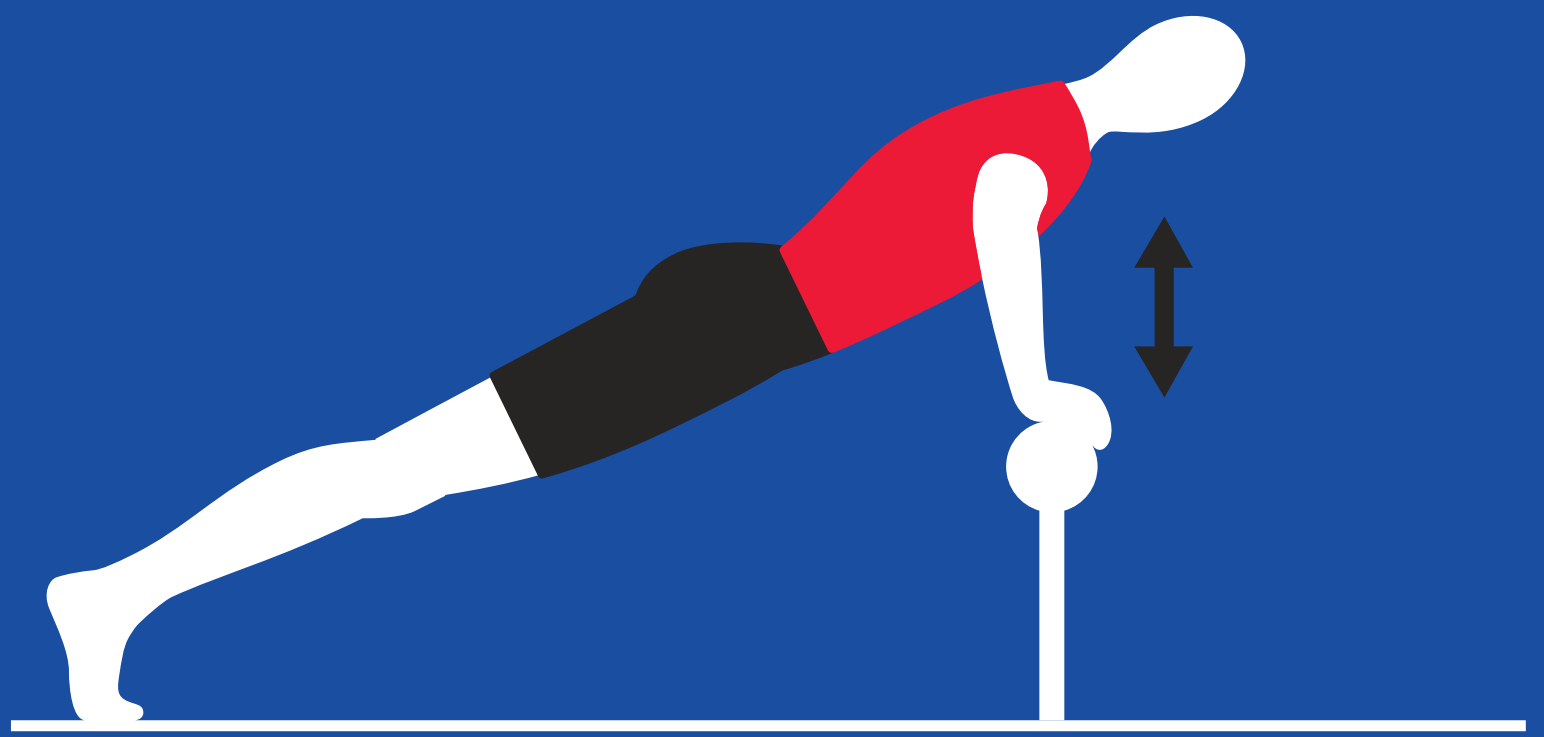
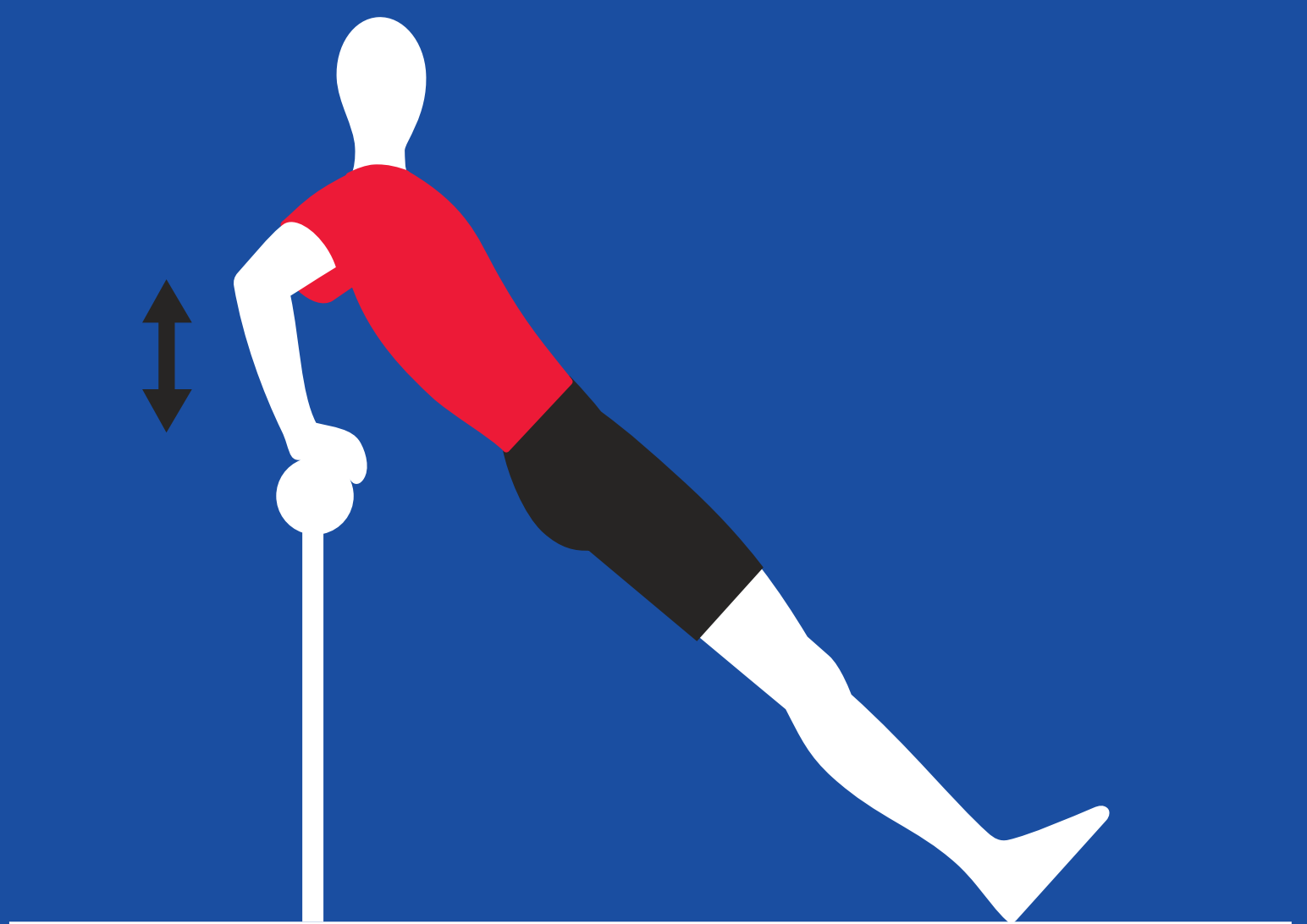
**ZURICH<sup>®</sup>*****vitaparcours*** **Kraft****Stütz: leichtes  
Schwingen****mind. 2 ×****Kraft****Heben und  
Senken des  
Körpers am  
Holm****mind. 5 ×****Kraft****Gehen im Stütz****mind. 1 Länge**

**ZURICH<sup>®</sup>*****vitaparcours*** **Ausdauer****Step:  
schnelles Auf-  
und Absteigen****mind. 1 Min.****Kraft****Aufsteigen,  
Körper  
strecken,  
absteigen.  
Bein wechseln****je mind. 10 ×**

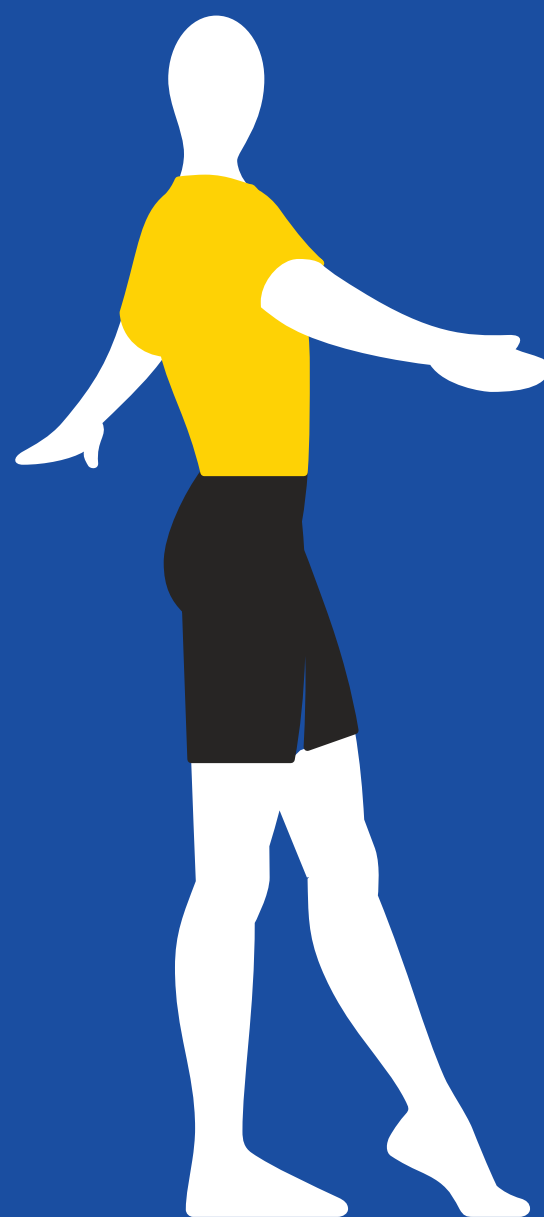
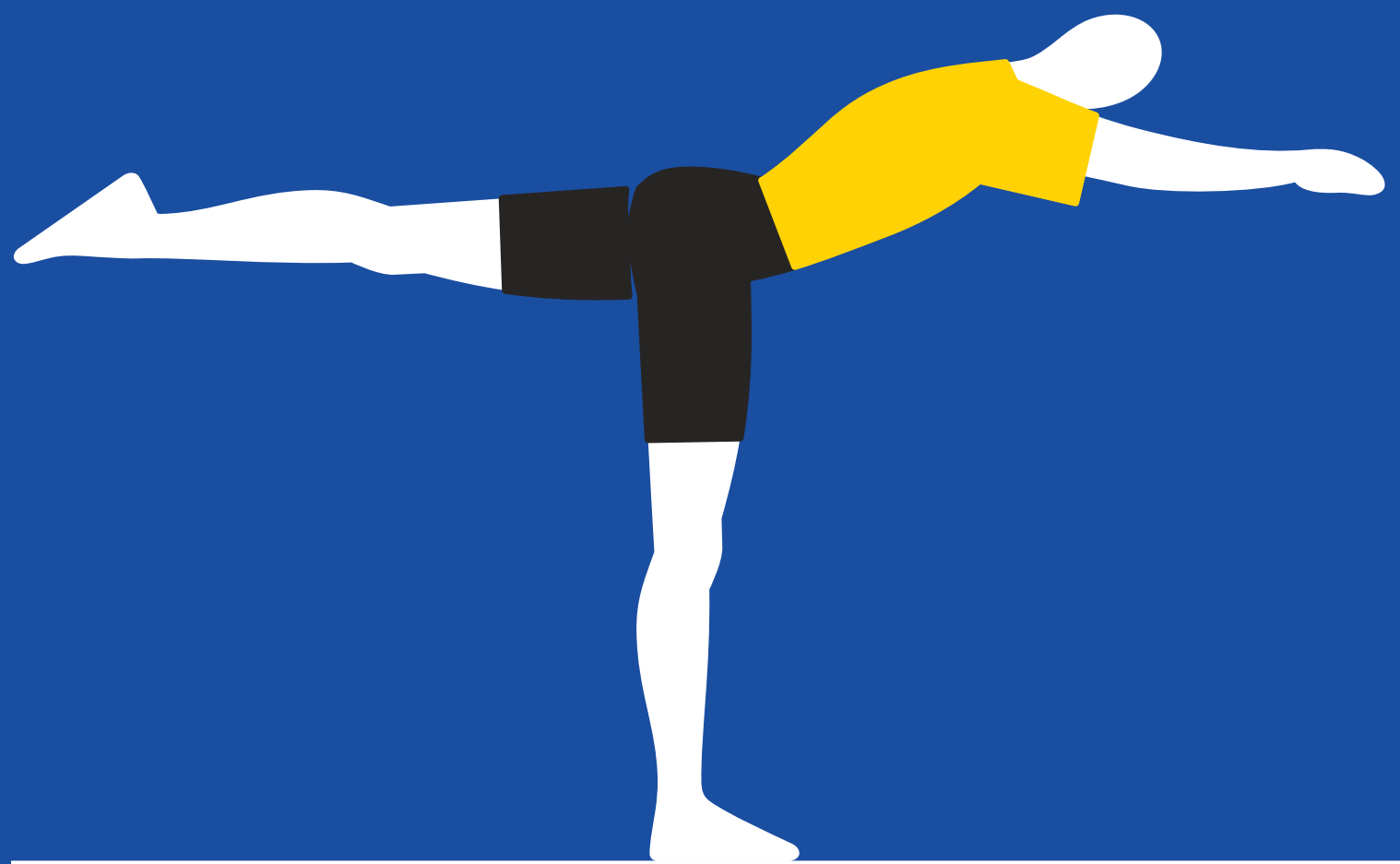
**ZURICH<sup>®</sup>*****vitaparcours*** **Kraft****Abwechselnd  
linken und  
rechten Fuss  
leicht heben****je mind. 10 ×****Kraft****Oberkörper  
langsam heben  
und senken****mind. 10 ×****Kraft****Becken  
maximal heben  
(Bein  
abwechseln)****je mind. 8 ×**

**ZURICH<sup>®</sup>*****vitaparcours*** **Ausdauer****Hüpfen mit  
geschlossenen  
Beinen****mind. 3 Längen****Ausdauer****Hüpfen  
seitwärts an Ort****mind. 1 Min.**

**ZURICH<sup>®</sup>*****vitaparcours*** **Beweglichkeit****Schultern  
leicht nach  
unten wippen****mind. 10 ×****Ausdauer****Springen in  
den Stütz****mind. 10 ×**

**ZURICH<sup>®</sup>*****vitaparcours*** **Kraft****Liegestütz  
(Auflagehöhe  
je nach Kraft  
wählen)****mind. 5 ×****Kraft****Liegestütz  
rücklings  
(höchste Stufe  
wählen)****mind. 5 ×**

**ZURICH<sup>®</sup>*****vitaparcours*** **Ausdauer****Slalomlauf****mindestens  
3 Durchgänge****Geschicklichkeit****Jede Stange  
umlaufen****mindestens  
1 Durchgang**

**ZURICH<sup>®</sup>*****vitaparcours*** **Geschicklichkeit****Balancieren  
vorwärts und  
rückwärts****mindestens  
1 Durchgang****Geschicklichkeit****Standwaage,  
Gleichgewicht  
halten****mindestens  
5 Sek. pro Bein**



Beweglichkeit

Nachdehnen:

Dehnposition  
präzise  
einnehmen

Intensives  
Dehngefühl  
suchen und  
mind. 15 Sek.  
halten

Tief ein- und  
ausatmen

