



## vitaparcours

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.



## 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
ausgezeichnet	.... Min.	.... Min.	.... Min.	.... Min.	.... Min.	.... Min.
gut	.... Min.	.... Min.	.... Min.	.... Min.	.... Min.	.... Min.
durchschnittlich	.... Min.	.... Min.	.... Min.	.... Min.	.... Min.	.... Min.



## vitaparcours

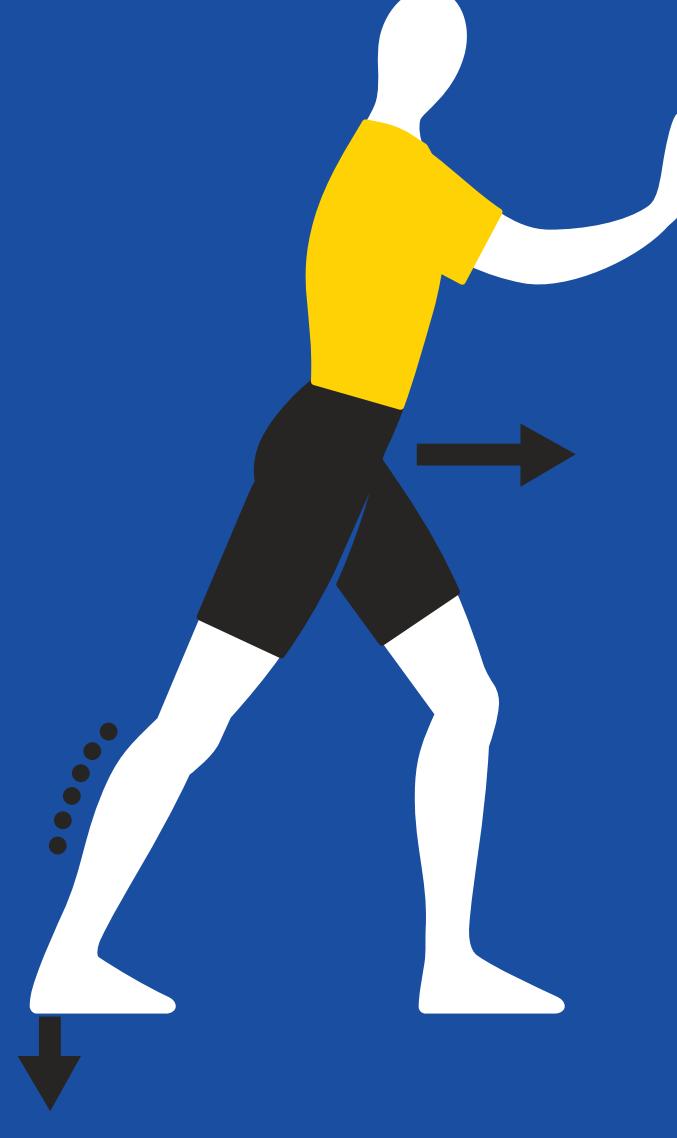
Beweglichkeit

Vordehnen:

Dehnposition  
einnehmen und  
10 Sek. halten

Unterstützen  
mit  
kontrolliertem,  
langsamem  
Wippen

Tief ein- und  
ausatmen



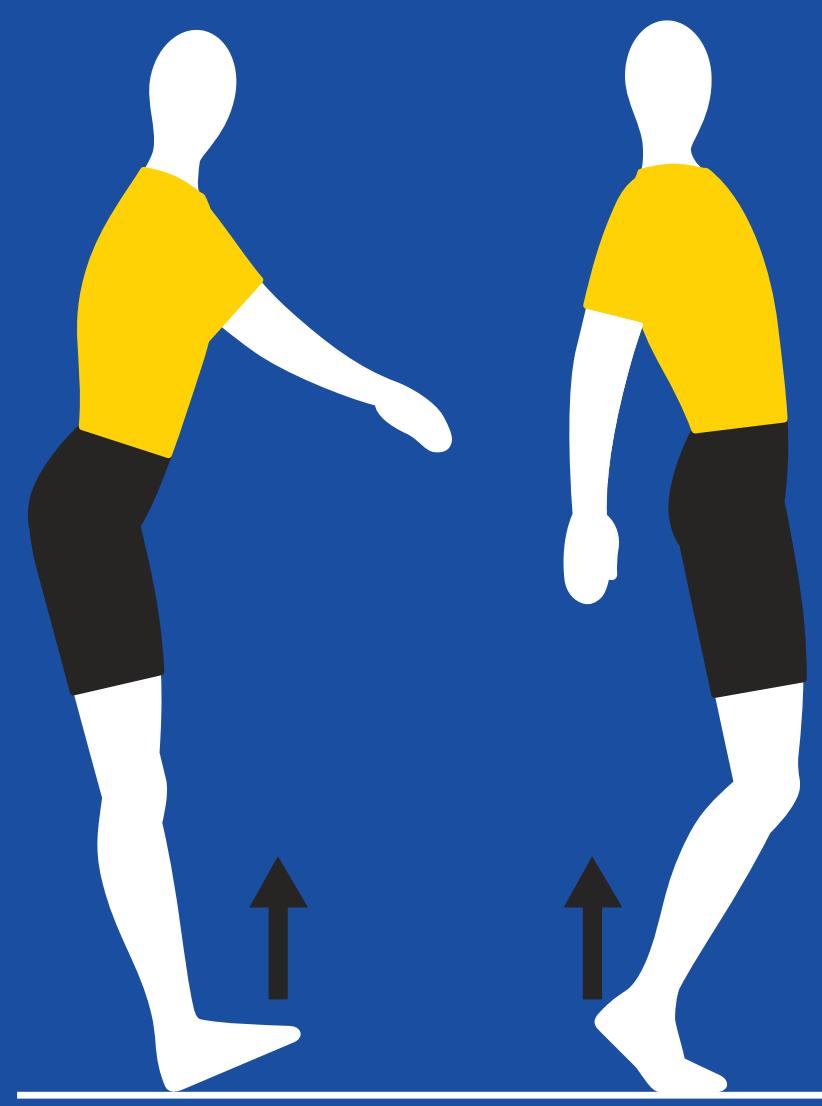


## vitaparcours

Beweglichkeit

Fußschaukel

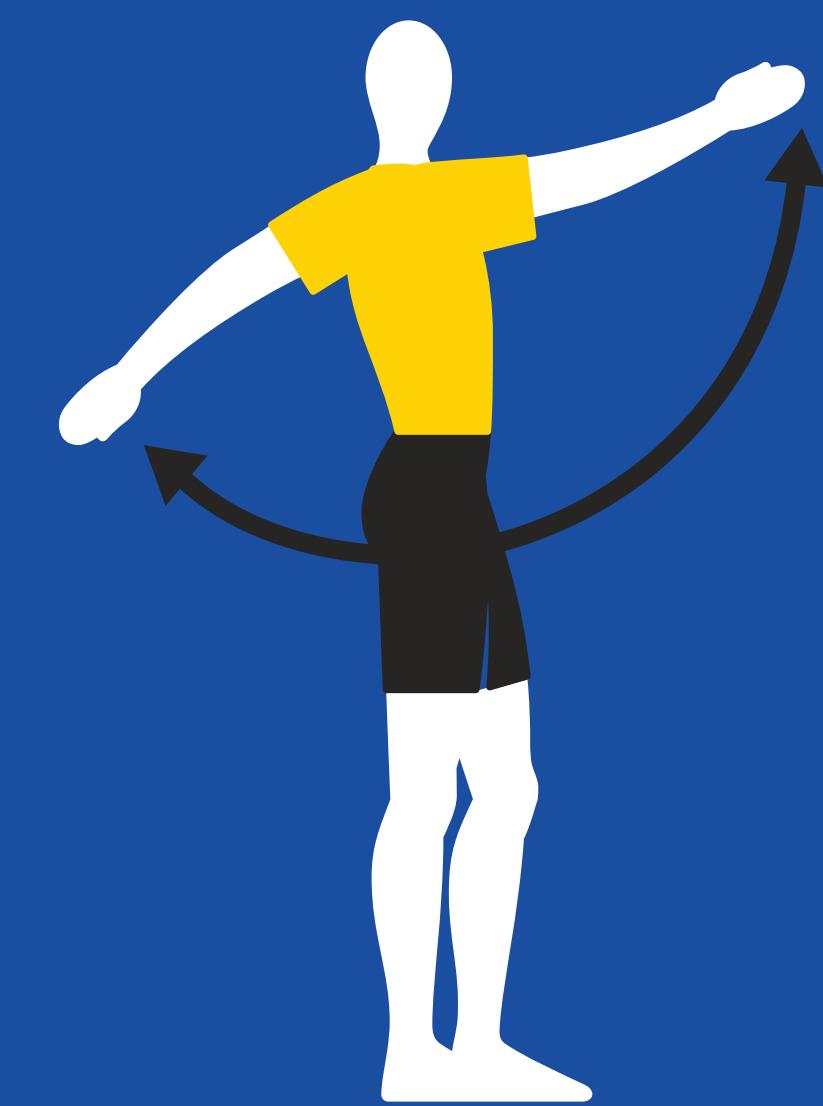
mind. 10 ×



Beweglichkeit

Armschwingen  
gegengleich

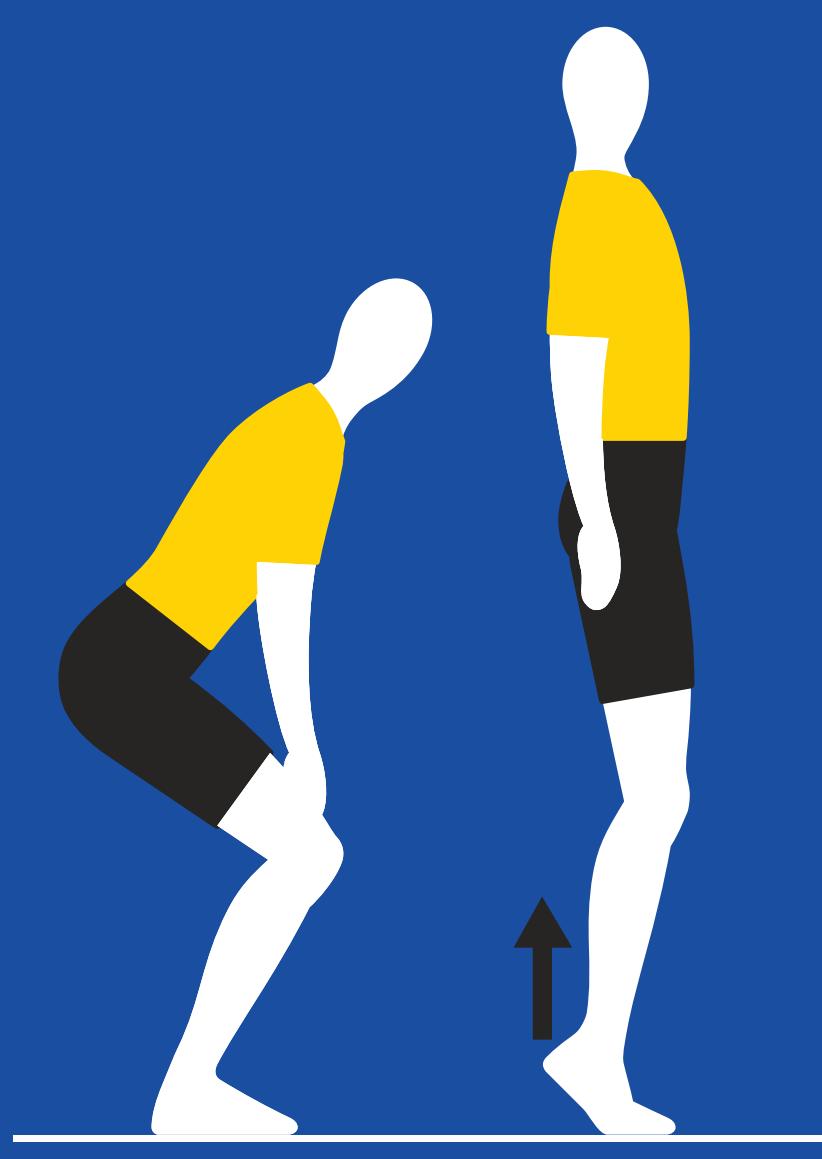
mind. 10 ×



Beweglichkeit

Langsam von  
Kauerstellung  
zum Zehenstand  
wechseln

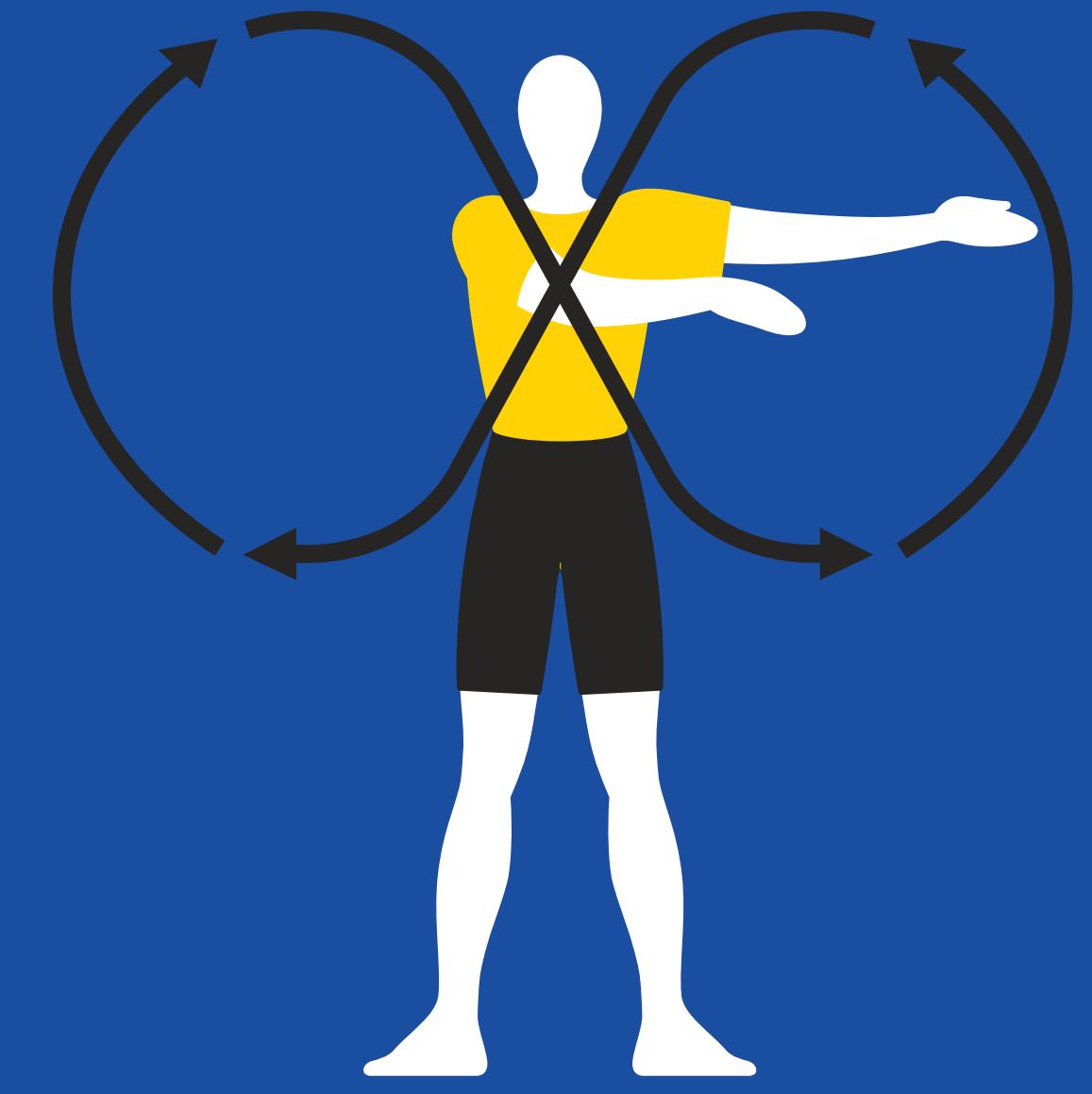
mind. 10 ×



Beweglichkeit

Paralleles  
Armschwingen  
in grossen  
Achterschläufen

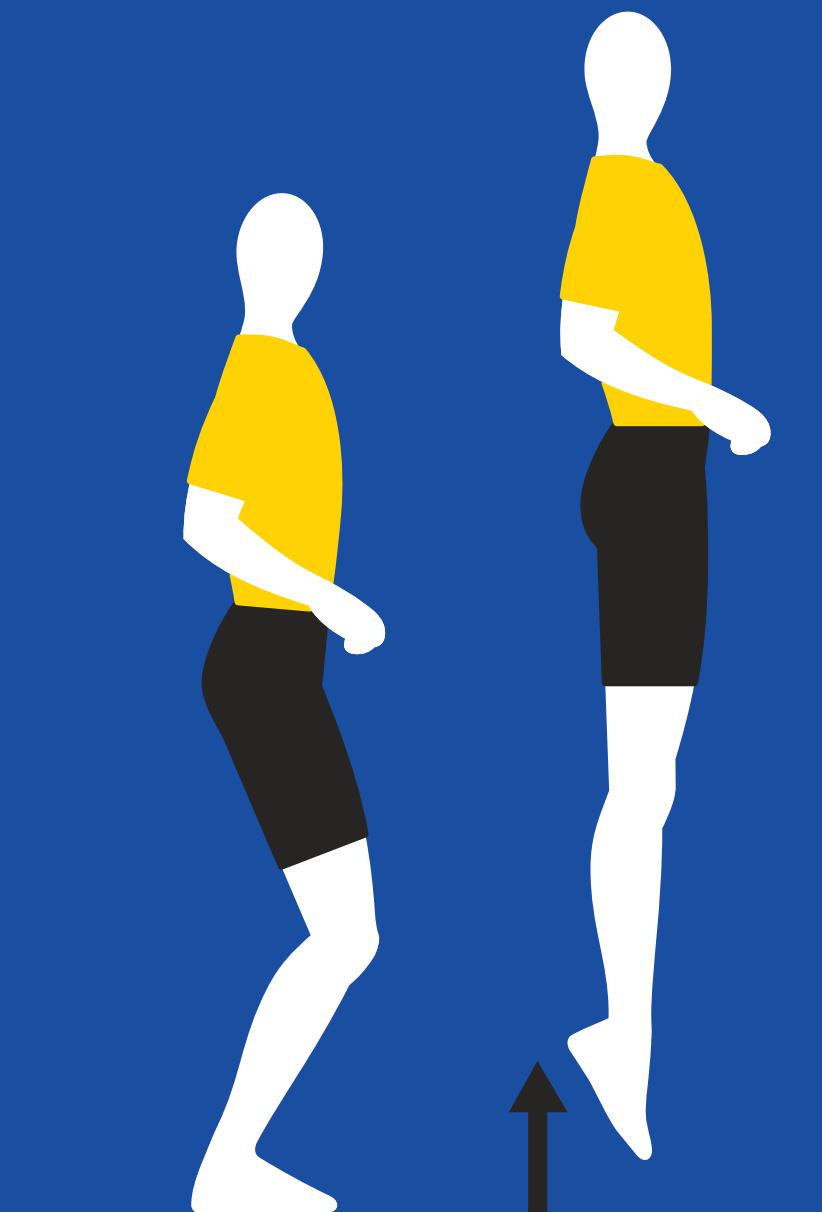
mind. 10 ×



Beweglichkeit

Hüpfen auf  
beiden Beinen  
(auch grätschen,  
kreuzen)

mind. 10 ×



Beweglichkeit

Langsames  
Armschwingen  
rückwärts auf  
verschiedenen  
Höhen

mind. 10 ×





## vitaparcours

Geschicklichkeit

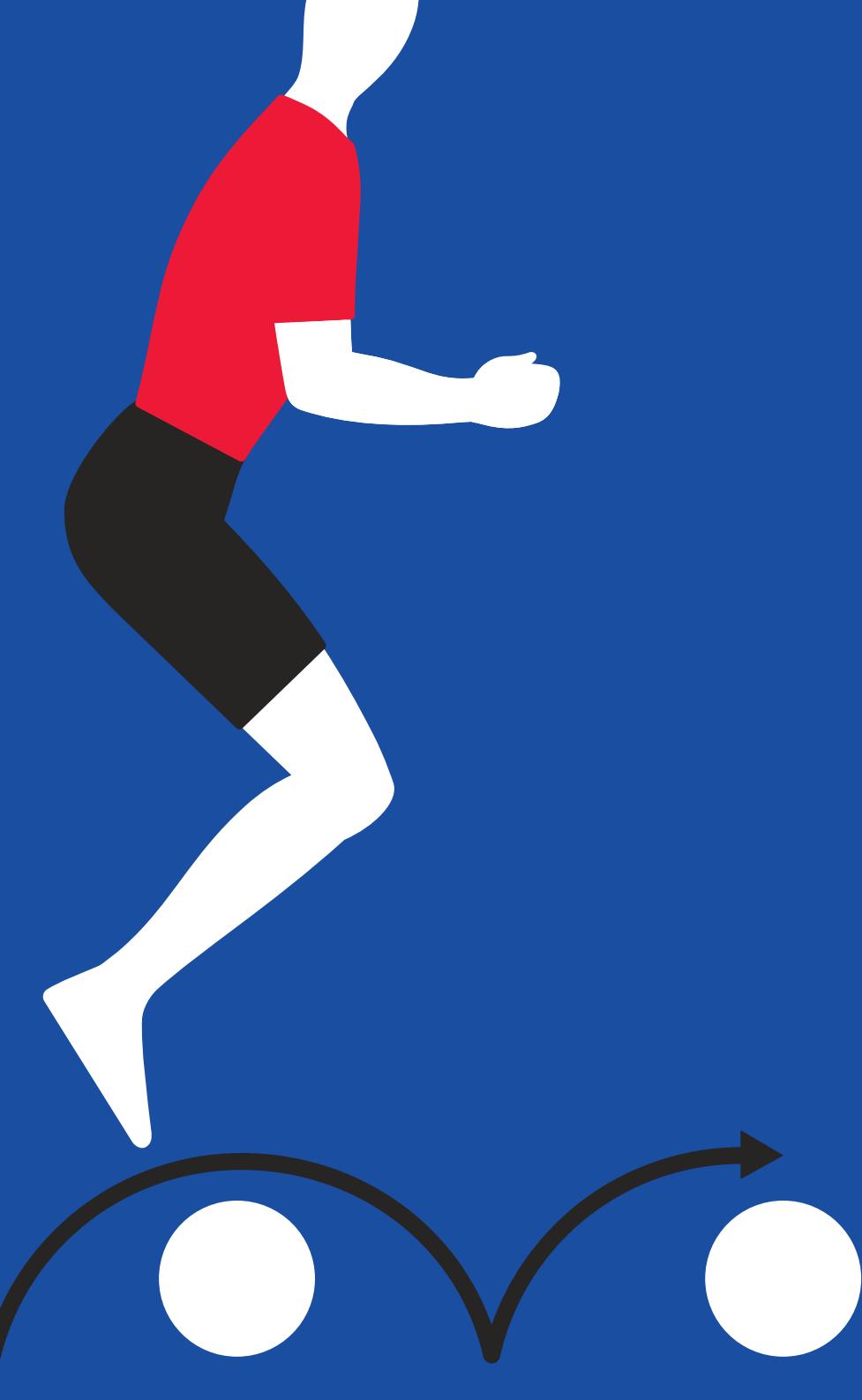
Auf Rundholz  
Gleichgewicht  
5 Sek. halten,  
locker  
abspringen  
(auch einbeinig)

mindestens  
1 Durchgang



Kraft

Froschhüpfen  
mindestens  
1 Durchgang





## vitaparcours

Beweglichkeit

Hängen und  
ruhig atmen

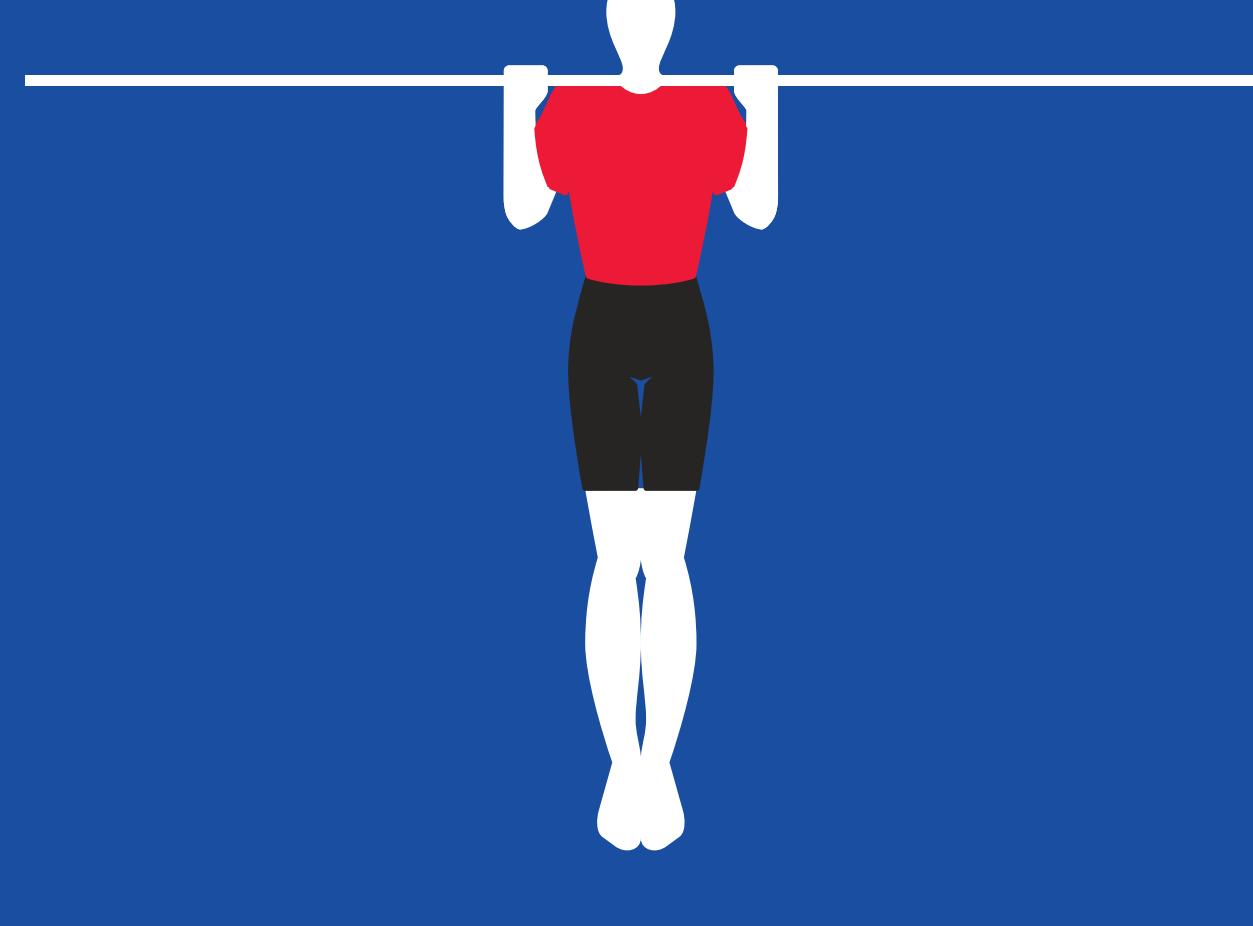
mind. 15 Sek.



Kraft

Halten im  
Beugehang

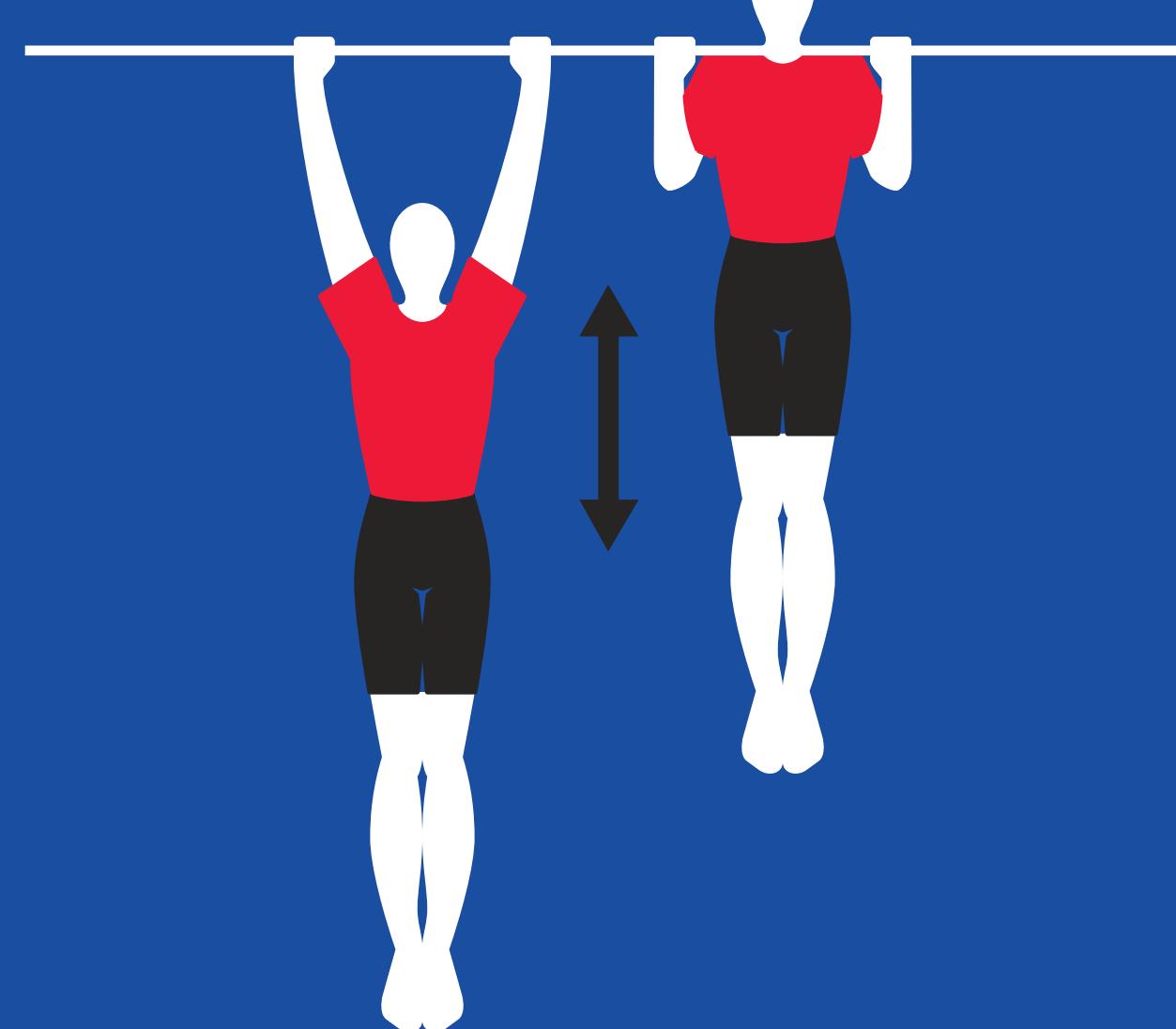
mind. 5 Sek.



Kraft

Klimmzüge

mind. 2 ×



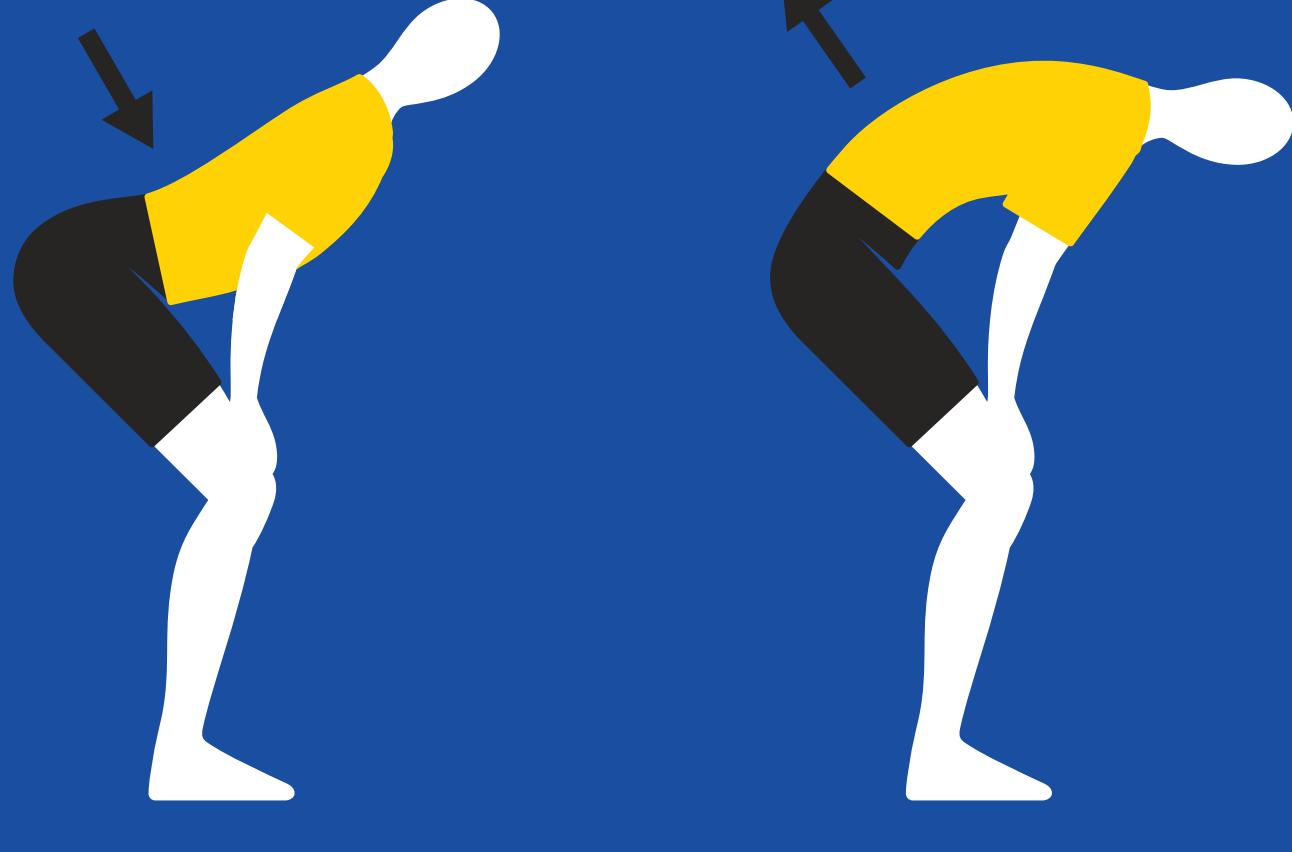


## vitaparcours

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®

vitaparcours

**Beweglichkeit**

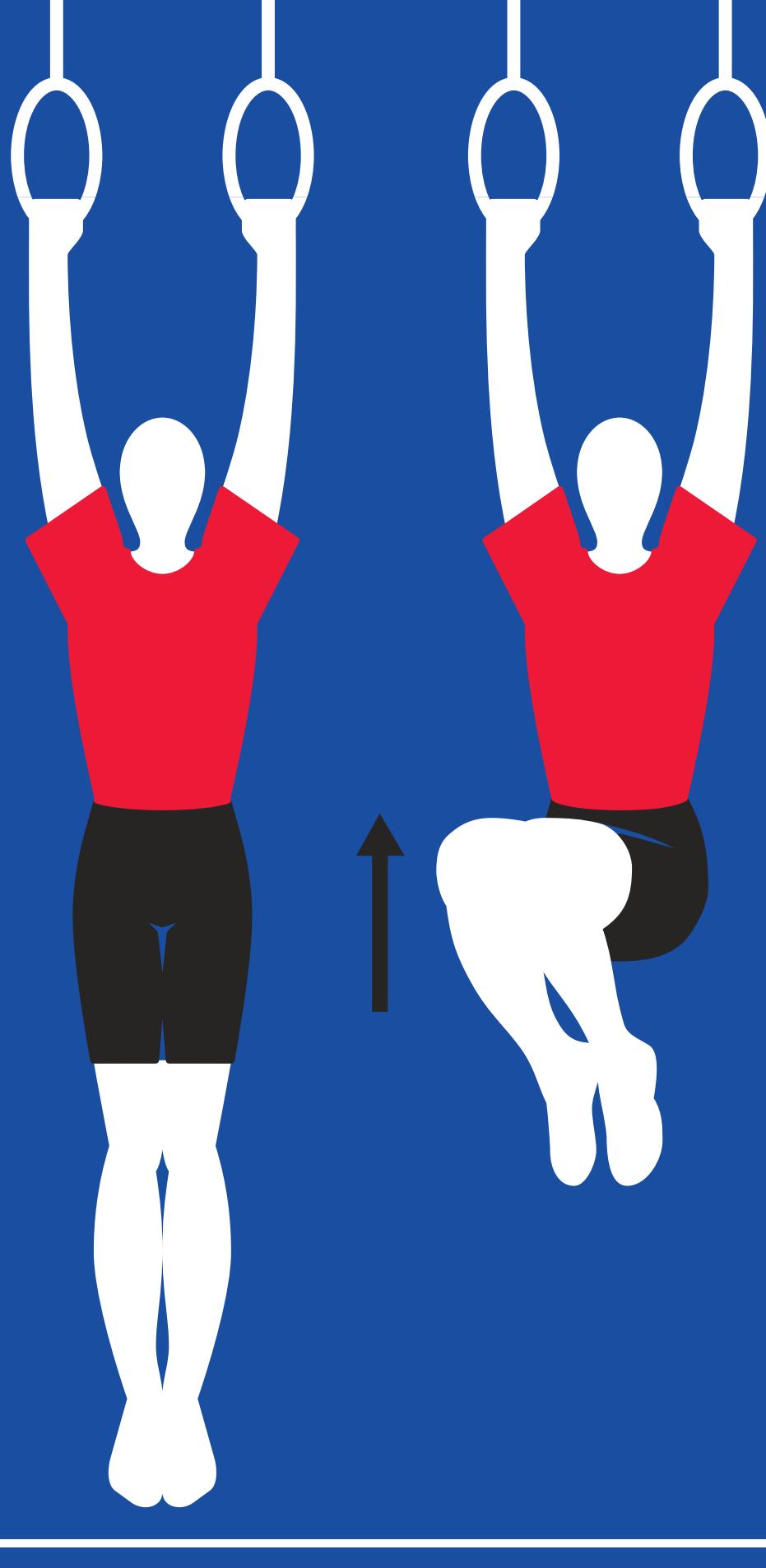
**Beinkreisen**  
links und rechts  
(Füsse ab  
Boden,  
Oberkörper  
bleibt stabil)

je mind. 5 ×

**Kraft**

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

je mind. 1 ×



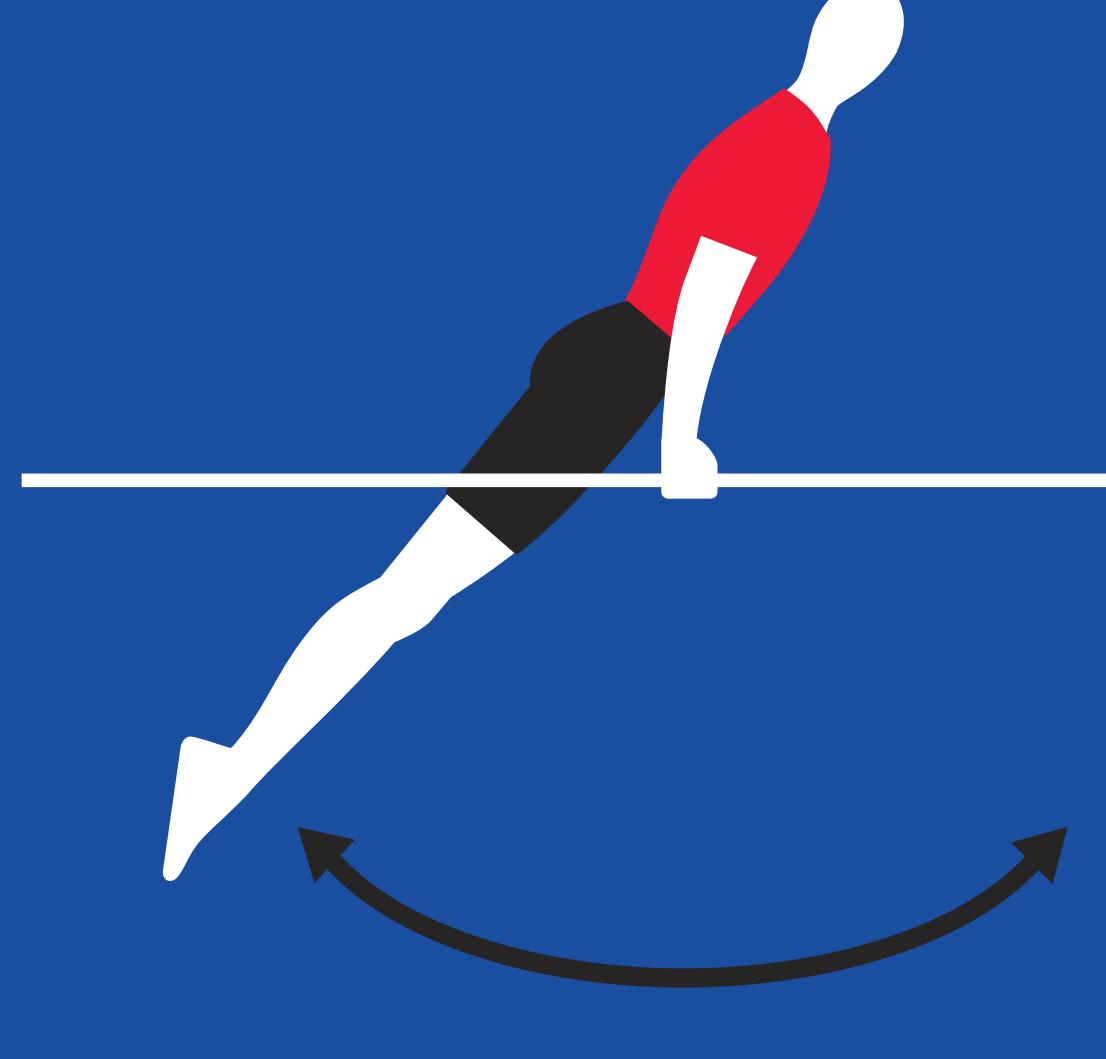


## vitaparcours

Kraft

Stütz: leichtes  
Schwingen

mind. 2 ×



Kraft

Heben und  
Senken des  
Körpers am  
Holm

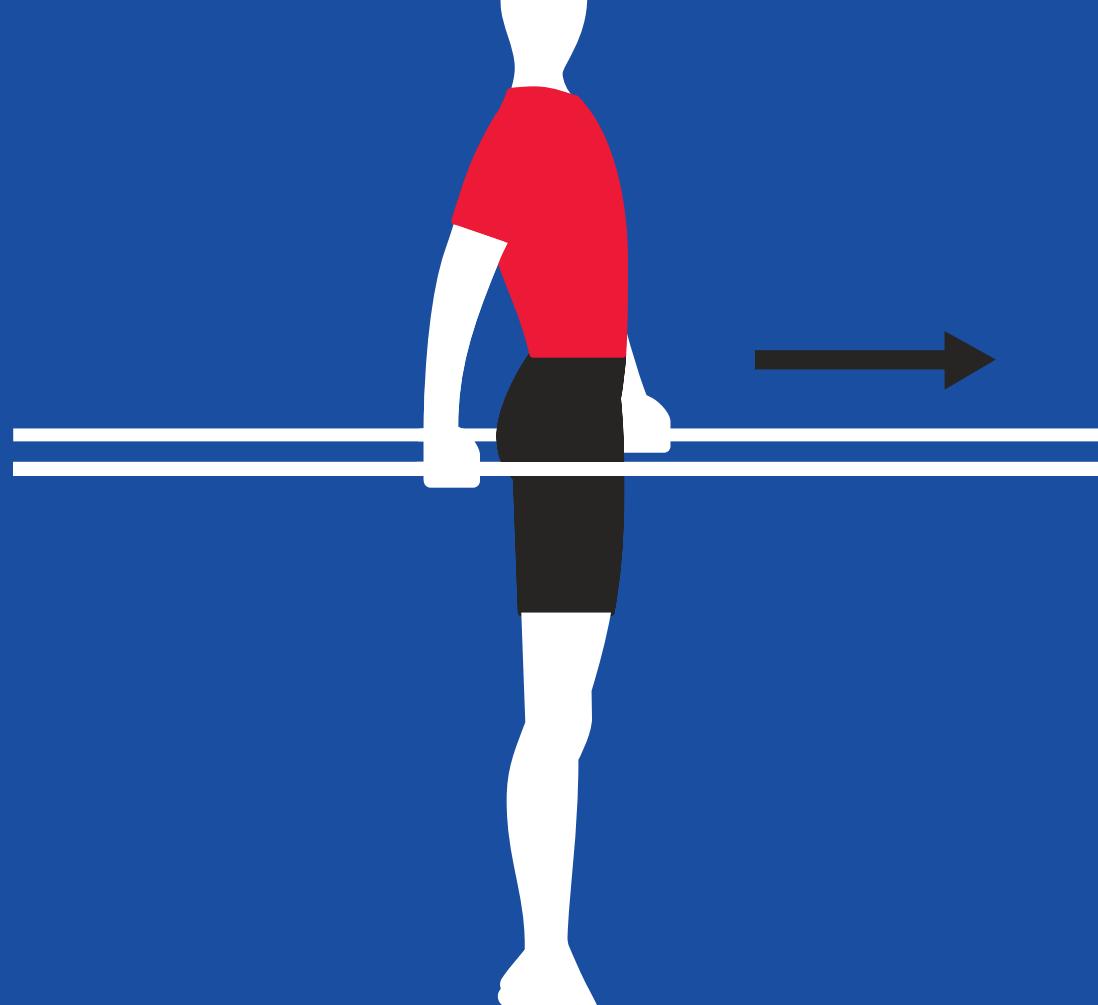
mind. 5 ×



Kraft

Gehen im Stütz

mind. 1 Länge





## vitaparcours

Ausdauer

Step:  
schnelles Auf-  
und Absteigen

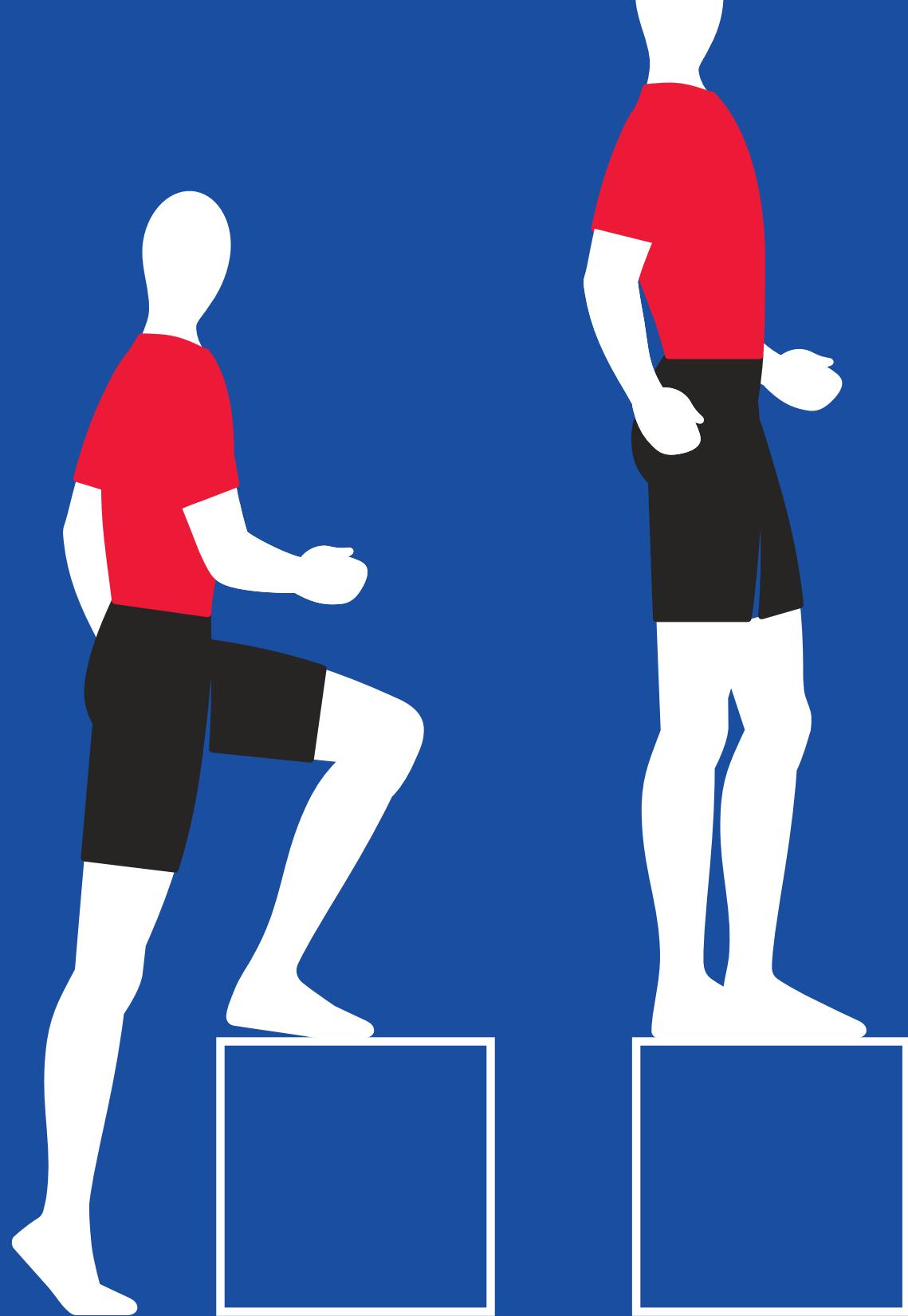
mind. 1 Min.



Kraft

Aufsteigen,  
Körper  
strecken,  
absteigen.  
Bein wechseln

je mind. 10 ×



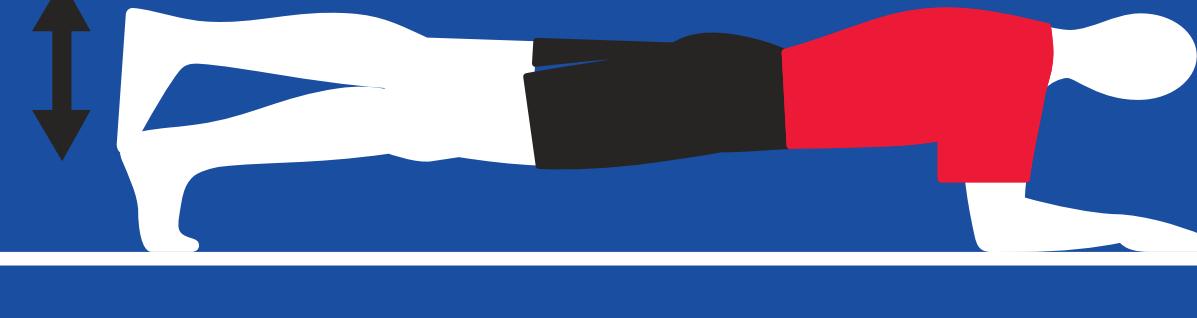


## vitaparcours

Kraft

Abwechselnd  
linken und  
rechten Fuss  
leicht heben

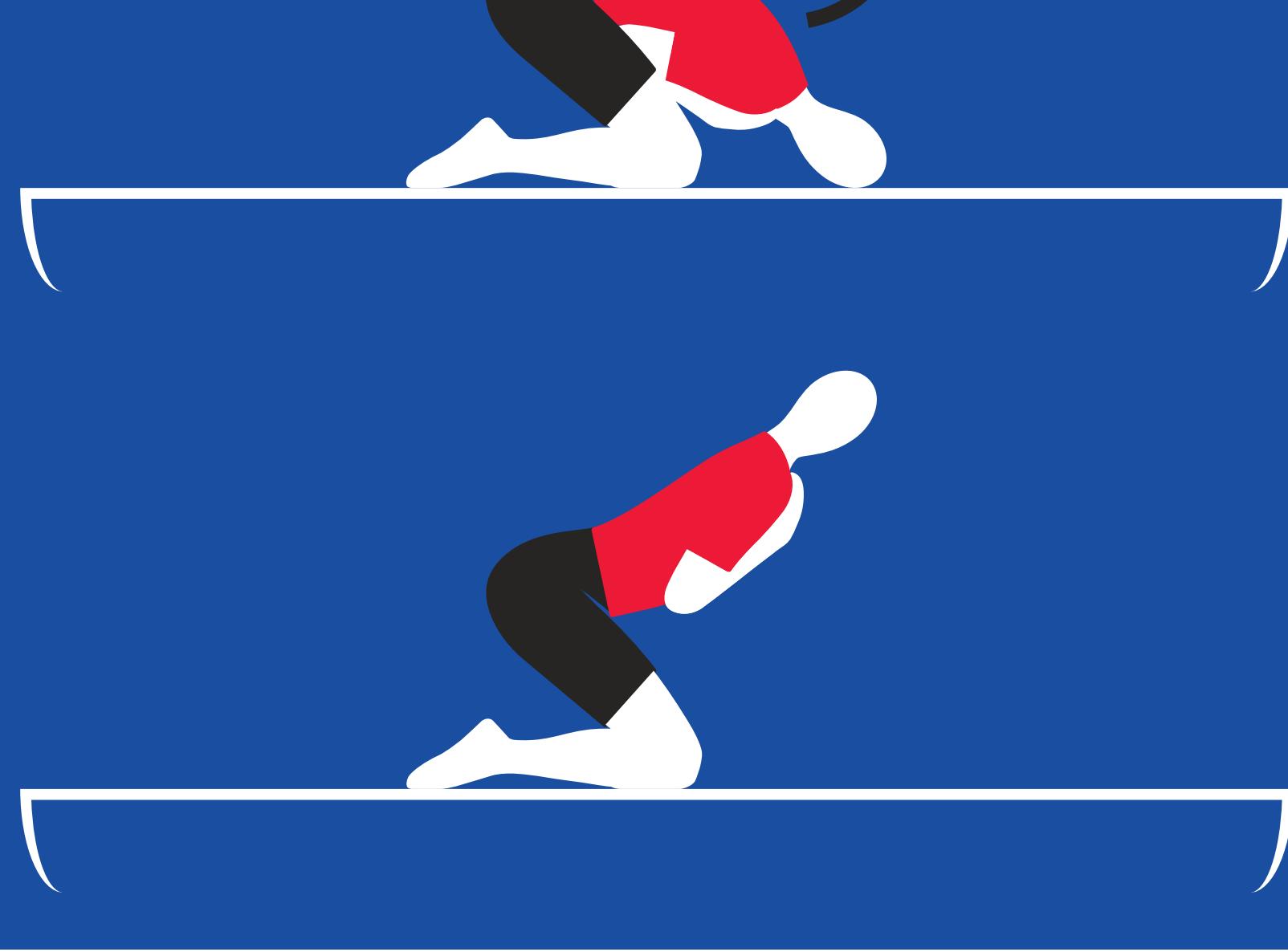
je mind. 10 ×



Kraft

Oberkörper  
langsam heben  
und senken

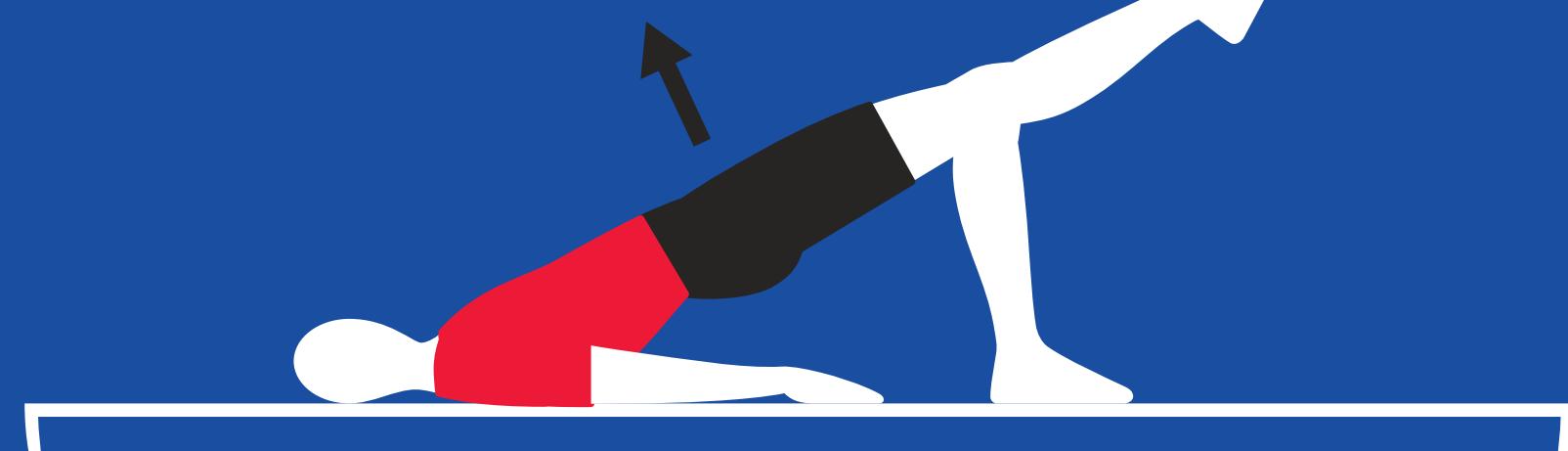
mind. 10 ×



Kraft

Becken  
maximal heben  
(Bein  
abwechseln)

je mind. 8 ×



10



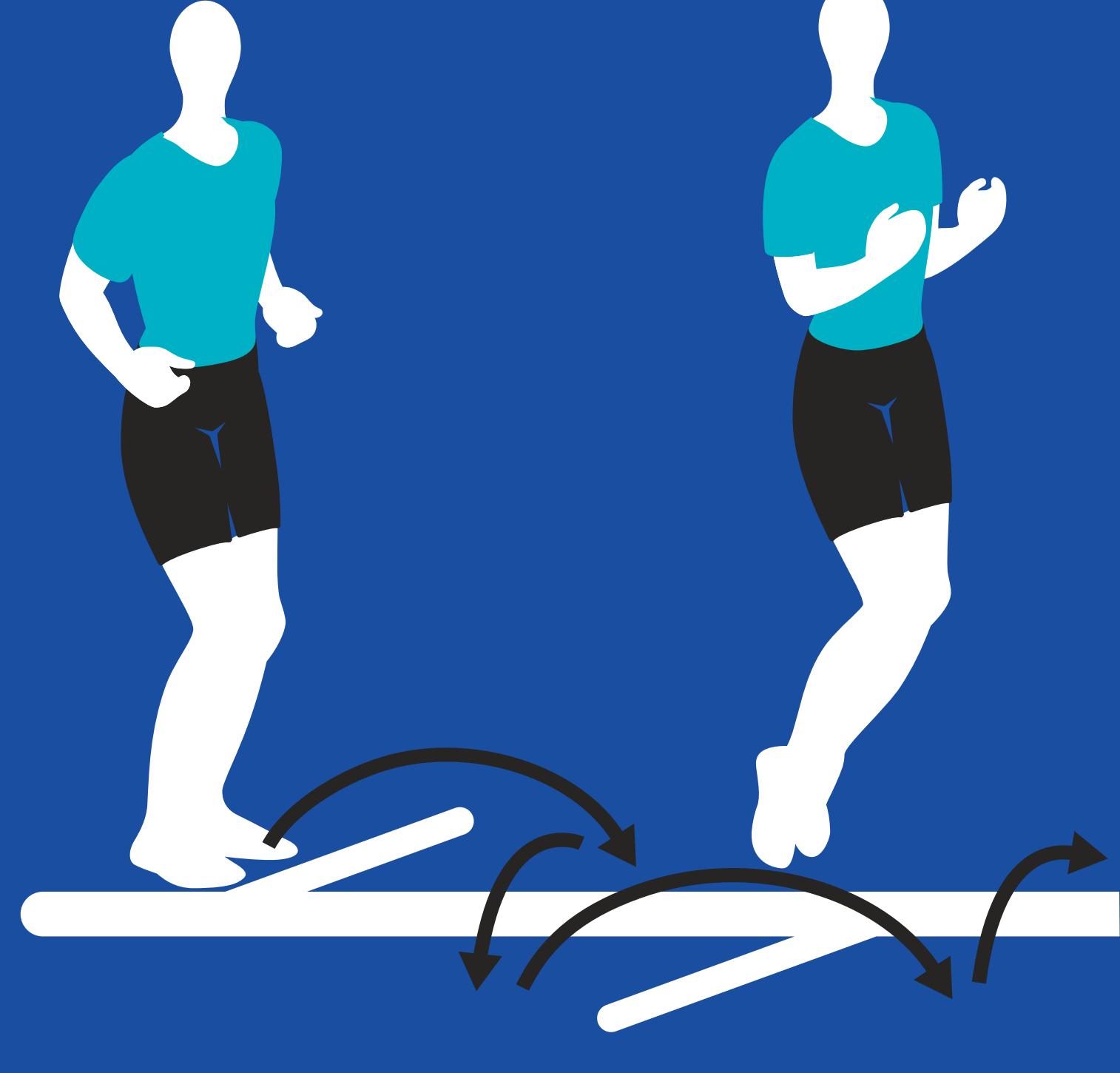
*vitaparcours*



Ausdauer

Hüpfen mit  
geschlossenen  
Beinen

mind. 3 Längen



Ausdauer

Hüpfen  
seitwärts an Ort

mind. 1 Min.



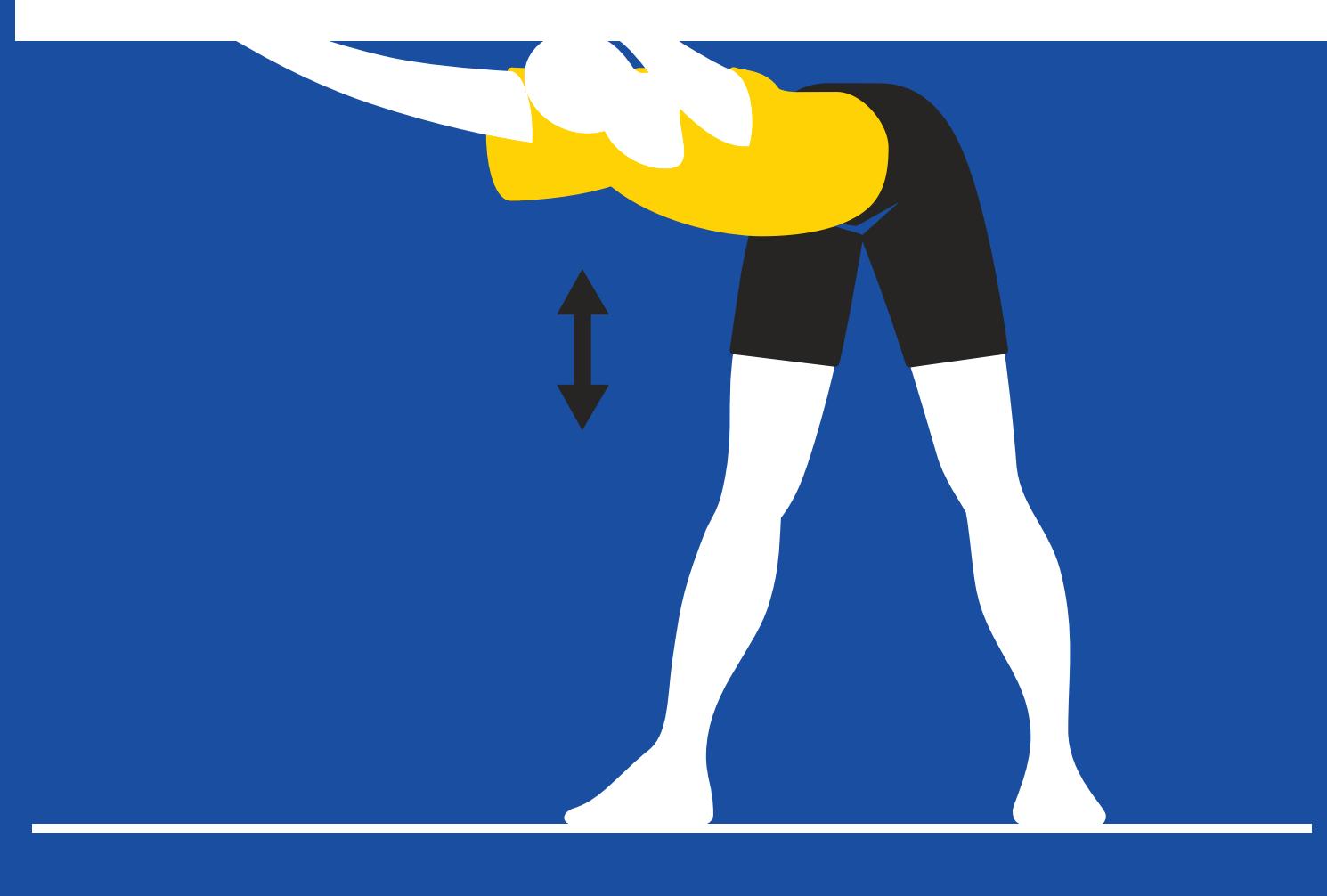


## vitaparcours

Beweglichkeit

Schultern  
leicht nach  
unten wippen

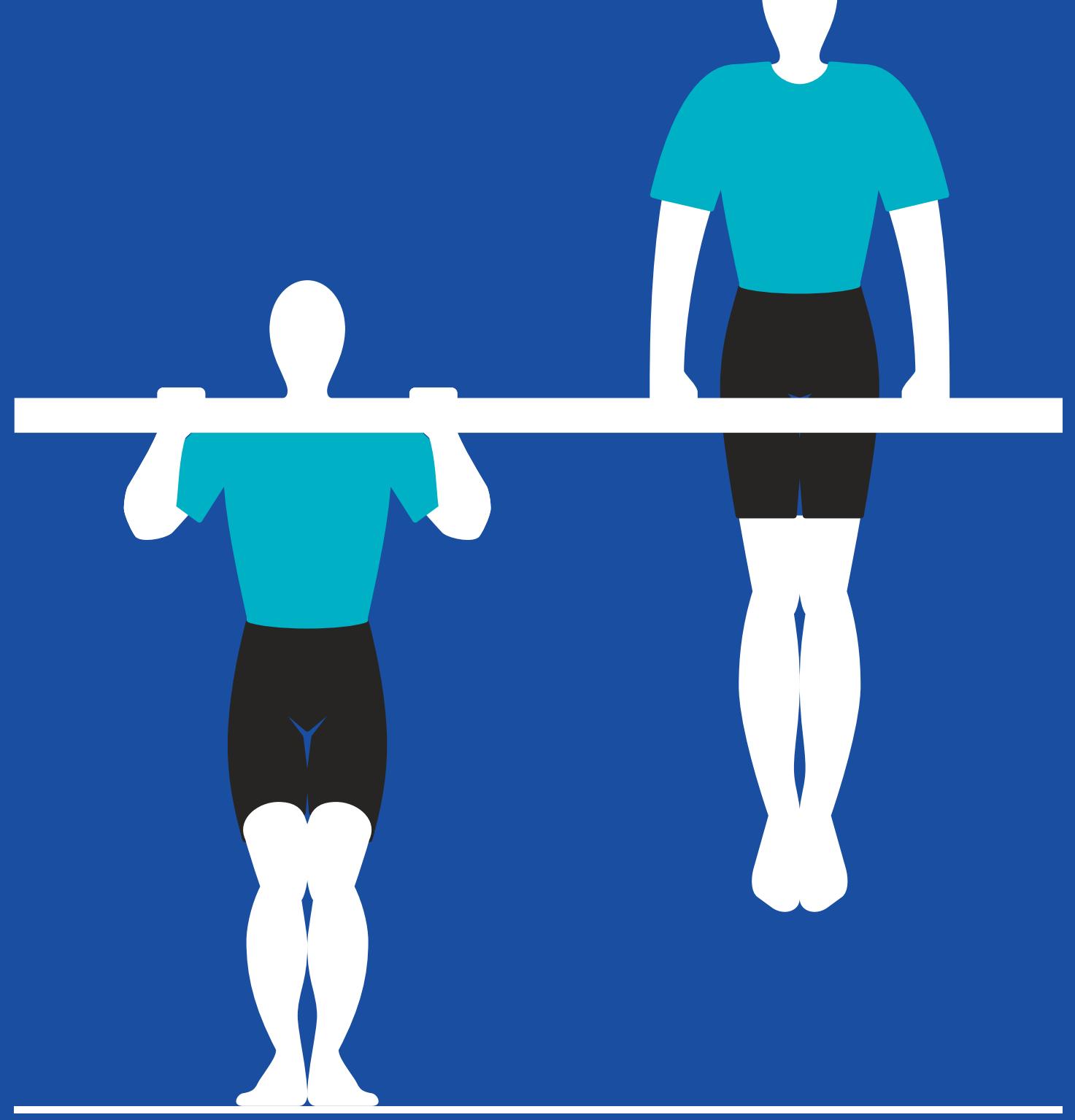
mind. 10 ×



Ausdauer

Springen in  
den Stütz

mind. 10 ×



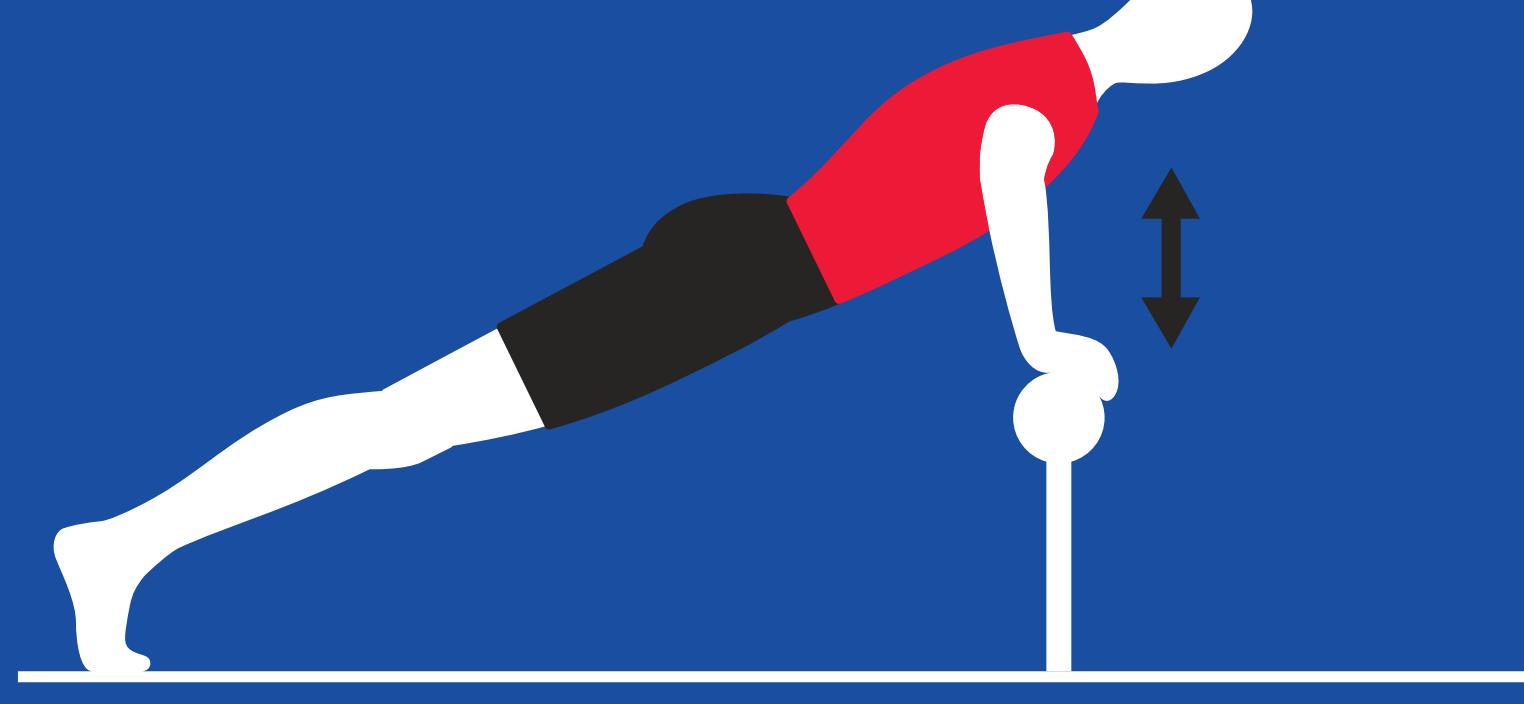


## vitaparcours

Kraft

Liegestütz  
(Auflagehöhe  
je nach Kraft  
wählen)

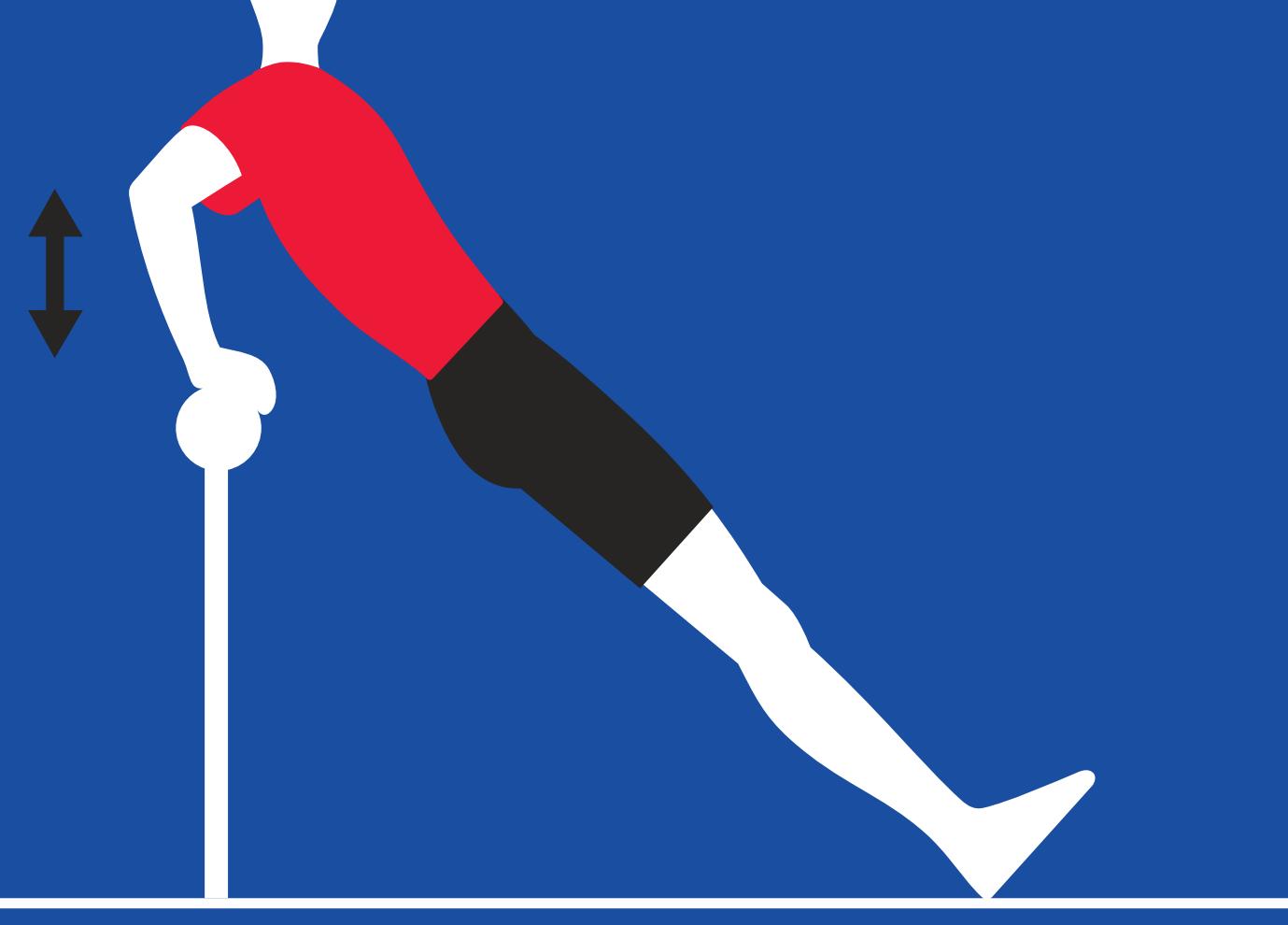
mind. 5 ×



Kraft

Liegestütz  
rücklings  
(höchste Stufe  
wählen)

mind. 5 ×





## vitaparcours

Ausdauer

Slalomlauf

mindestens  
3 Durchgänge



Geschicklichkeit

Jede Stange  
umlaufen

mindestens  
1 Durchgang





*vitaparcours* A decorative graphic consisting of three horizontal bars in teal, yellow, and red.

Geschicklichkeit

Balancieren  
vorwärts und  
rückwärts

mindestens  
1 Durchgang



Geschicklichkeit

Standwaage,  
Gleichgewicht  
halten

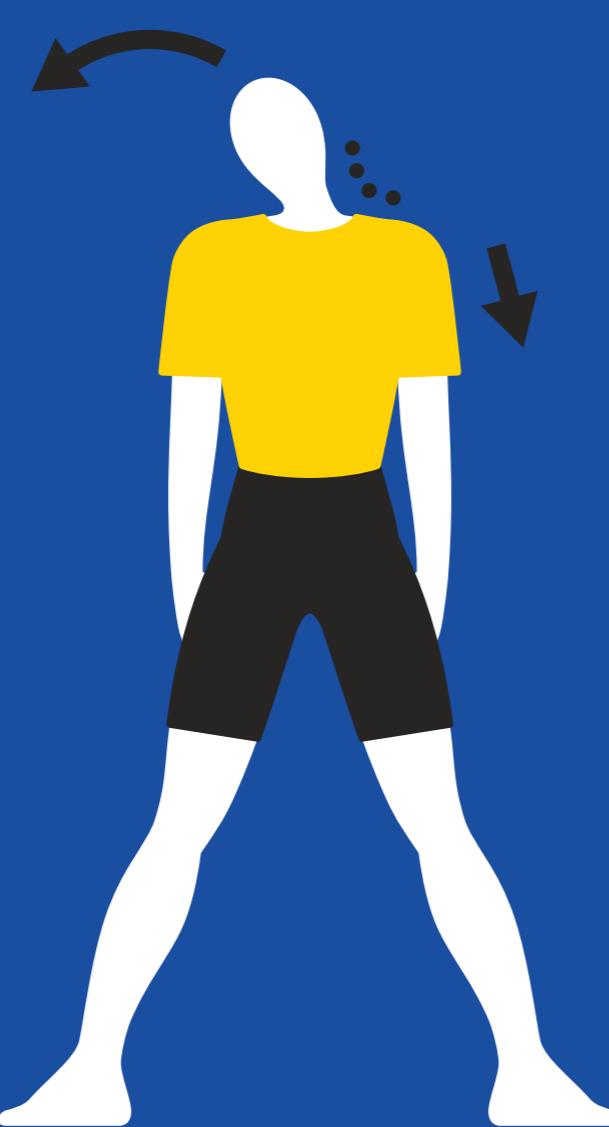
mindestens  
5 Sek. pro Bein





## vitaparcours

Beweglichkeit



Nachdehnen:

Dehnposition  
präzise  
einnehmen

Intensives  
Dehngefühl  
suchen und  
mind. 15 Sek.  
halten

Tief ein- und  
ausatmen

