

# Zurich 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.

Ausdauer

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.

Beweglichkeit,  
Geschicklichkeit

Kraft

# Zurich vitaparcours

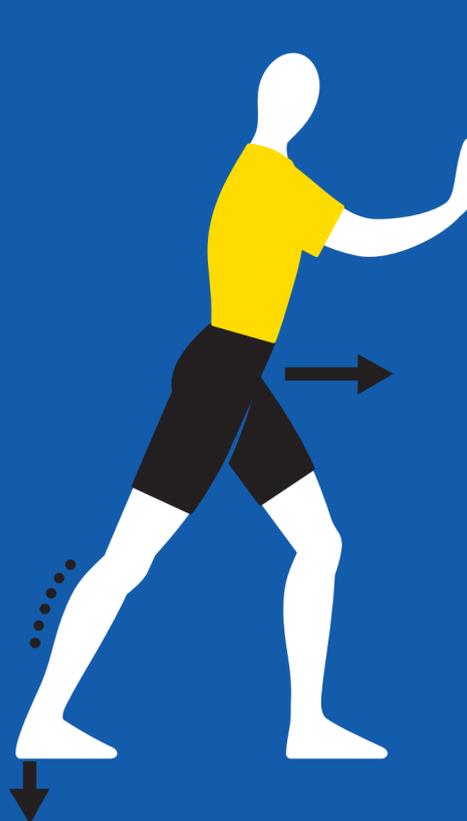
**Beweglichkeit**

**Vordehnen:**

**Dehnposition einnehmen und 10 Sek. halten**

**Unterstützen mit kontrolliertem, langsamem Wippen**

**Tief ein- und ausatmen**

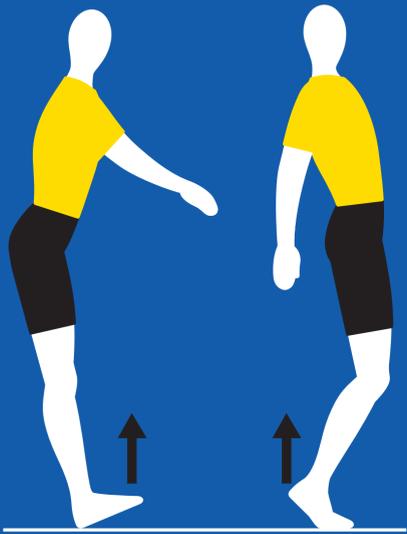


# Zurich vitaparcours

Beweglichkeit

Fussschaukel

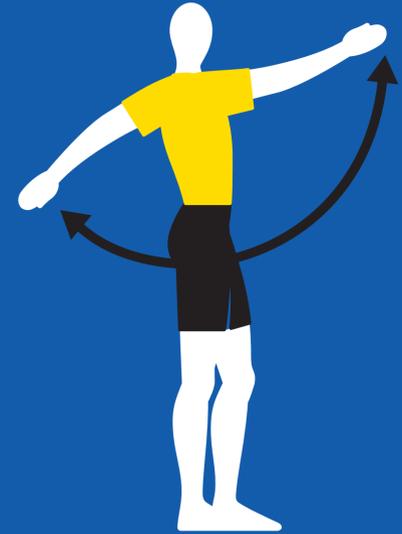
mind. 10x



Beweglichkeit

Armschwingen  
gegengleich

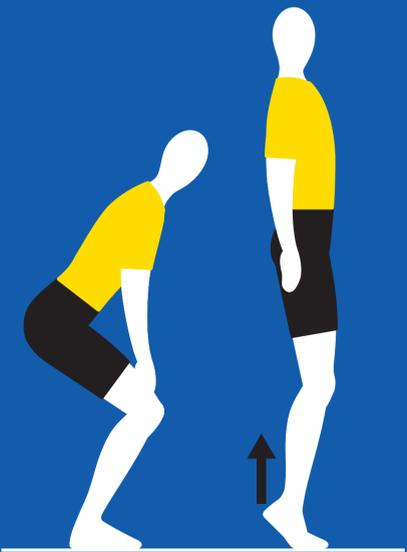
mind. 10x



Beweglichkeit

Langsam von  
Kauerstellung  
zum Zehenstand  
wechseln

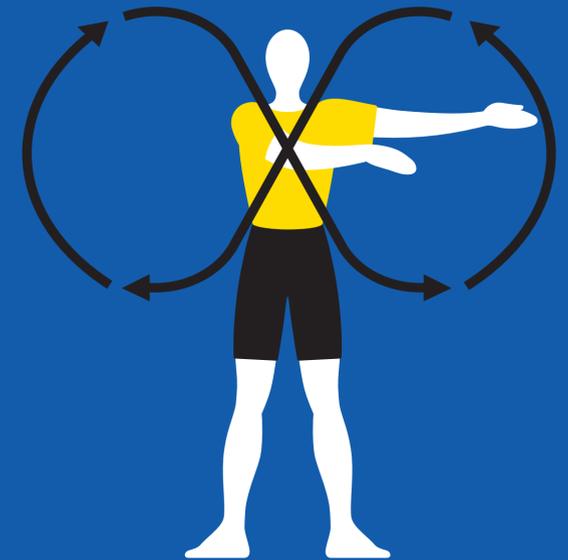
mind. 10x



Beweglichkeit

Paralleles  
Armschwingen  
in grossen  
Achterschlaufen

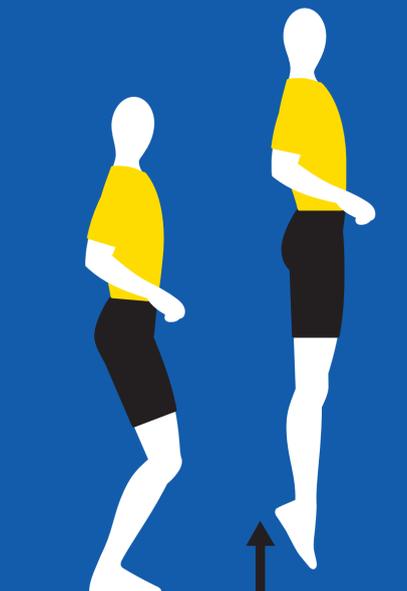
mind. 10x



Beweglichkeit

Hüpfen auf  
beiden Beinen  
(auch grätschen,  
kreuzen)

mind. 10x



Beweglichkeit

Langsames  
Armschwingen  
rückwärts auf  
verschiedenen  
Höhen

mind. 10x



# Zurich vitaparcours

## Geschicklichkeit

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

mindestens  
1 Durchgang



## Kraft

Froschhüpfen

mindestens  
1 Durchgang

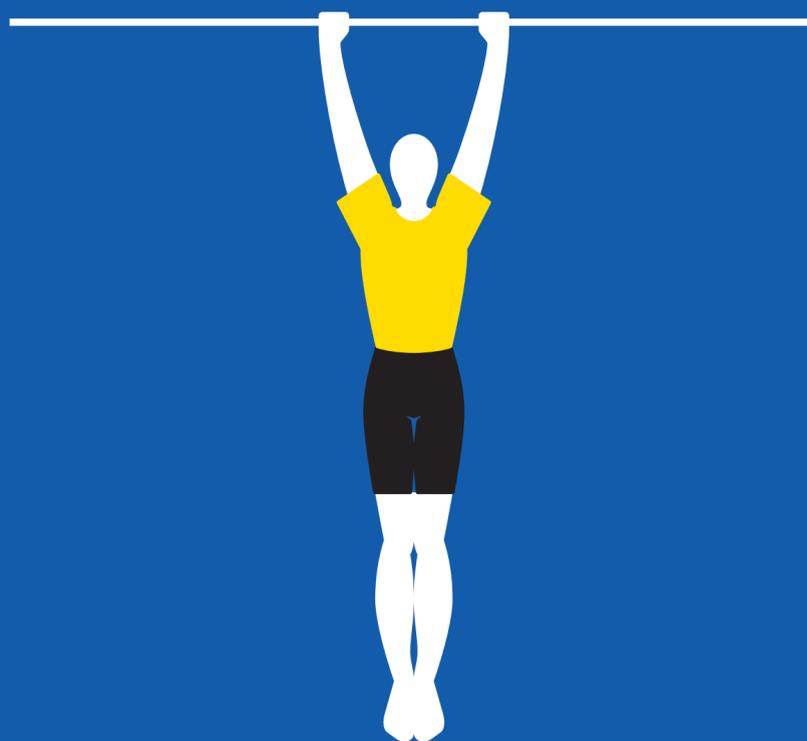


# Zurich vitaparcours

**Beweglichkeit**

**Hangen und  
ruhig atmen**

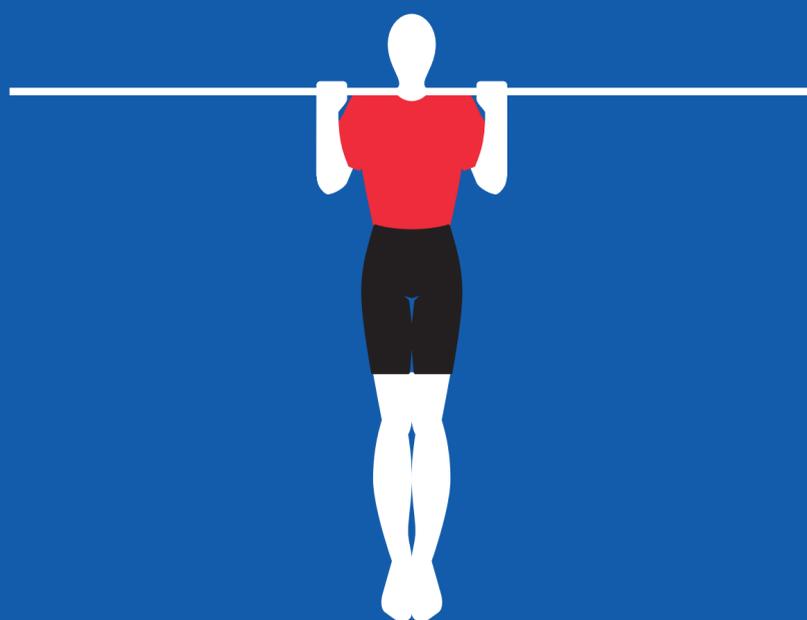
**mind. 15 Sek.**



**Kraft**

**Halten im  
Beugehang**

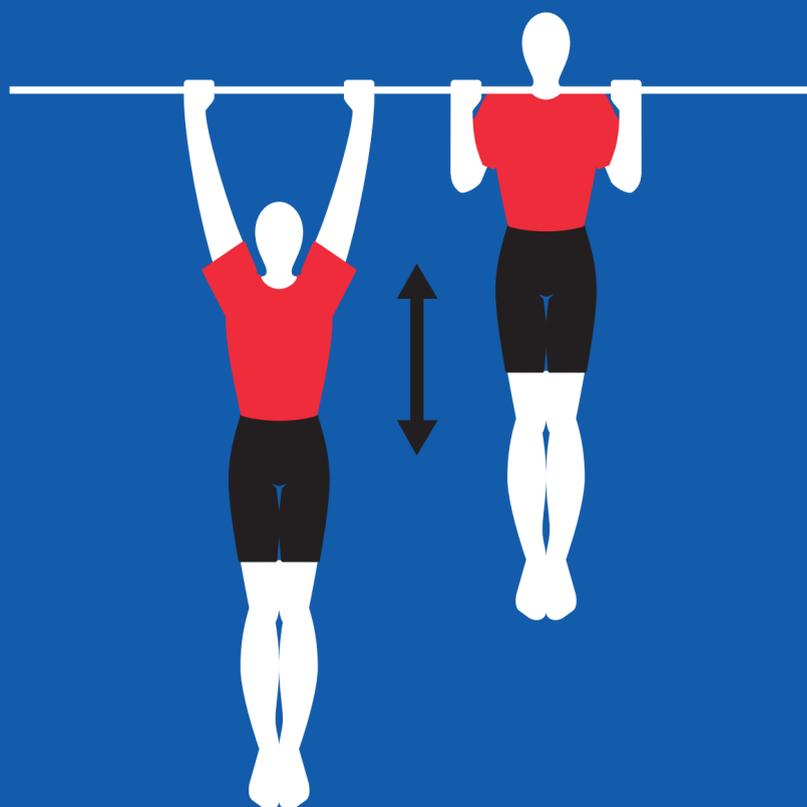
**mind. 5 Sek.**



**Kraft**

**Klimmzüge**

**mind. 2×**

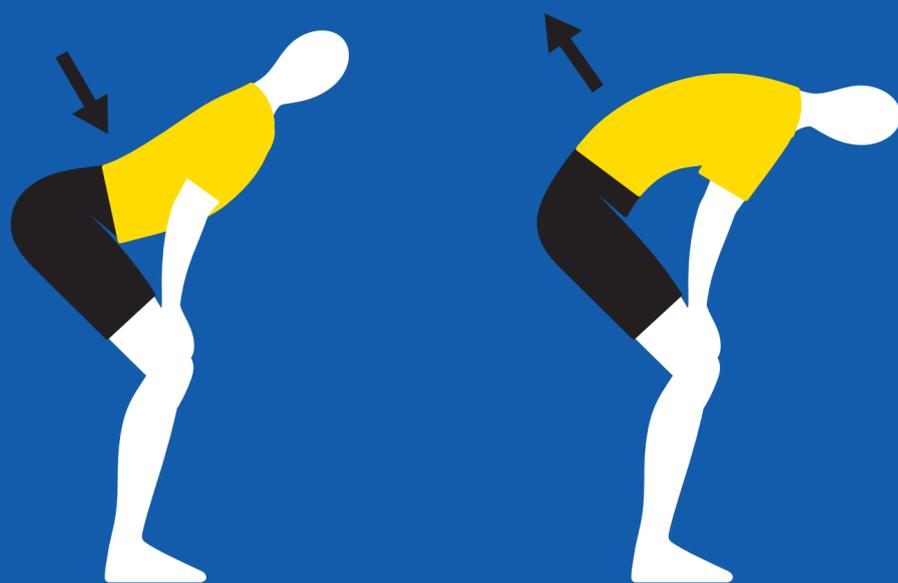


# Zurich vitaparcours

**Beweglichkeit**

**Vom  
Rundrücken  
zum Hohlrücken  
wechseln**

**mind. 10×**



**Beweglichkeit**

**Oberkörper  
weit nach bei-  
den 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)

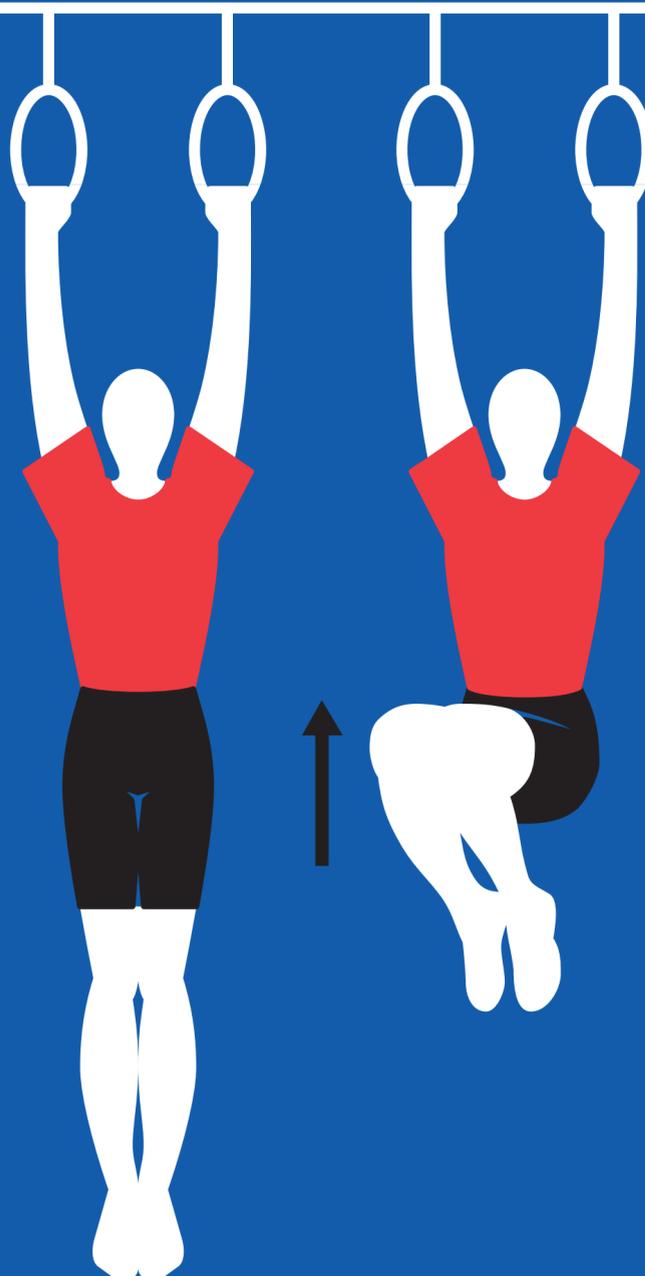
je mind. 5×



## Kraft

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

je mind. 1×

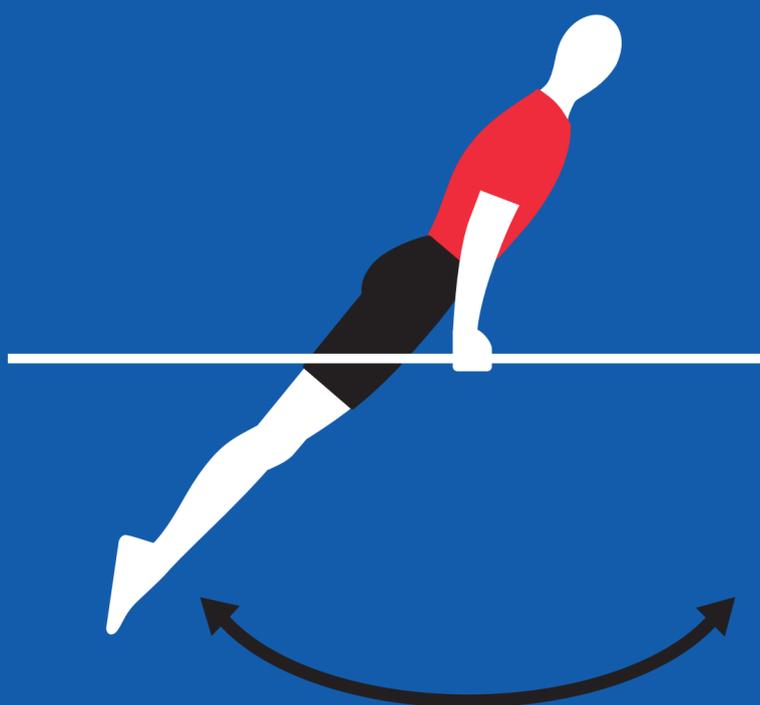


# Zurich vitaparcours

**Kraft**

**Stütz: leichtes  
Schwingen**

**mind. 2×**



**Kraft**

**Heben und  
Senken des  
Körpers am  
Holm**

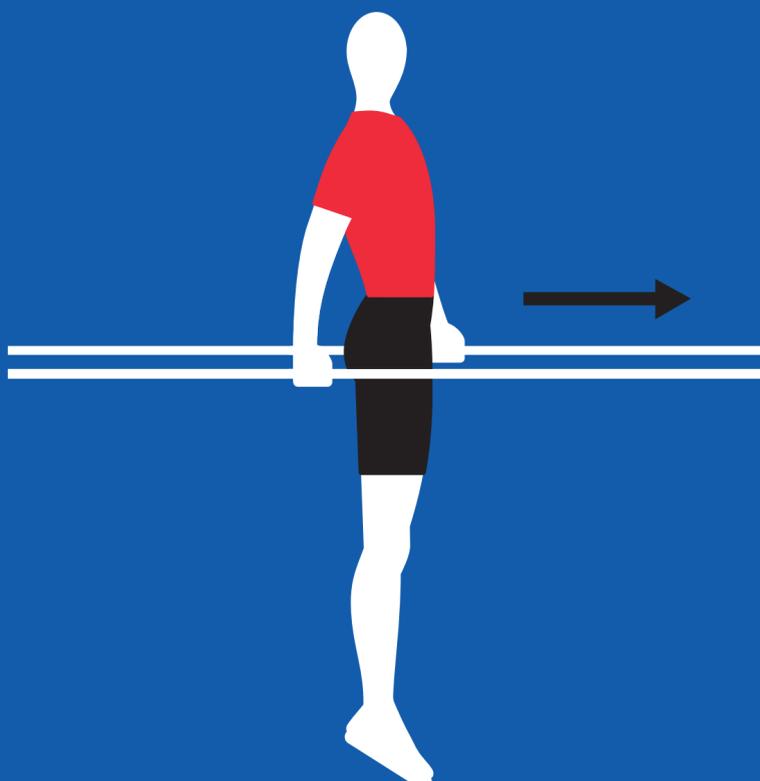
**mind. 5×**



**Kraft**

**Gehen im Stütz**

**mind. 1 Länge**





ZURICH<sup>®</sup>

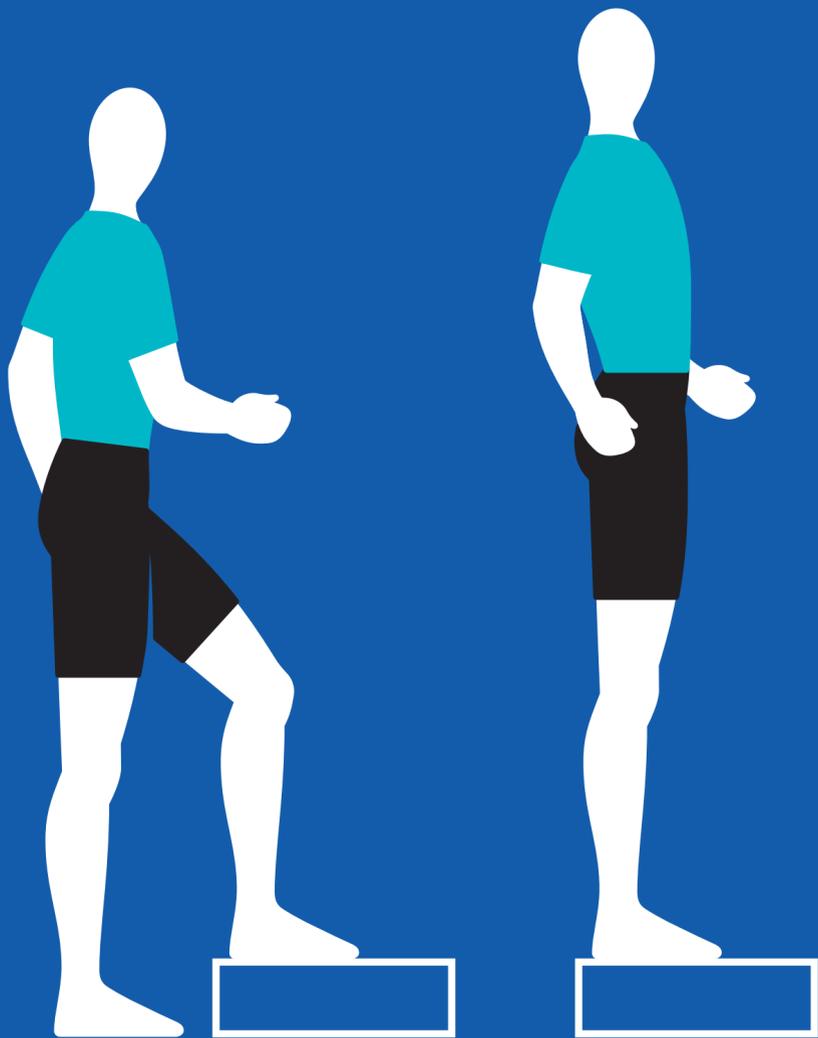
8

# Zurich vitaparcours

**Ausdauer**

**Step:**  
schnelles Auf-  
und Absteigen

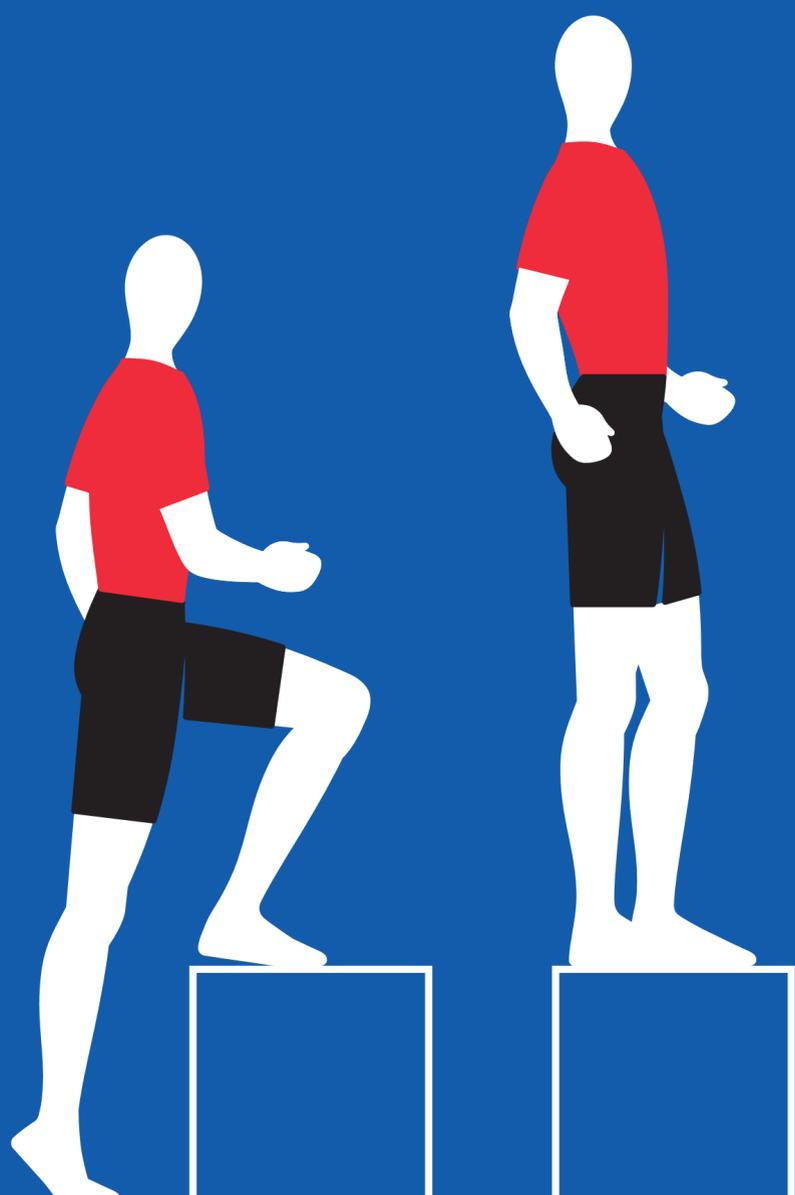
mind. 1 Min.



**Kraft**

**Aufsteigen,  
Körper  
strecken,  
absteigen.  
Bein wechseln**

je mind. 10x

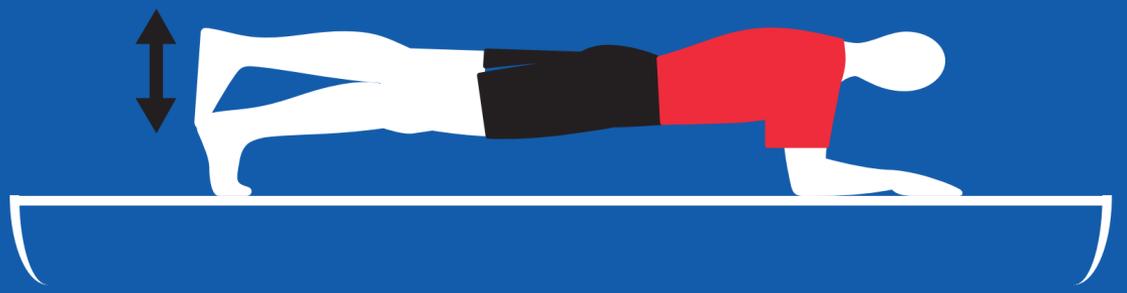


# Zurich vitaparcours

**Kraft**

Abwechselnd  
linken und  
rechten Fuss  
leicht heben

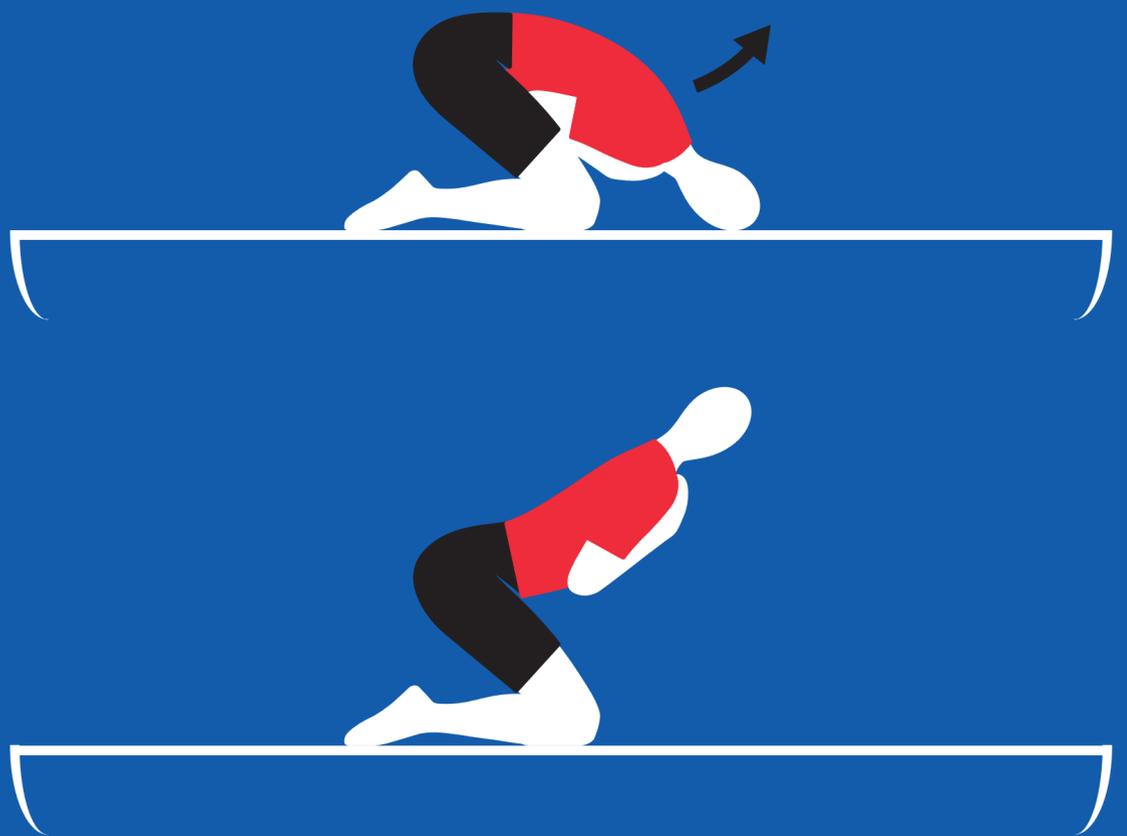
je mind. 10x



**Kraft**

Oberkörper  
langsam heben  
und senken

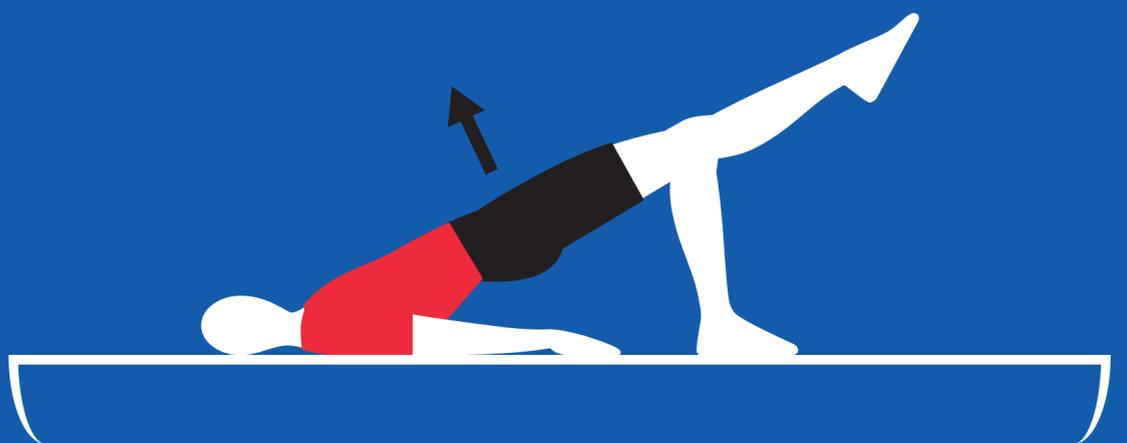
mind. 10x



**Kraft**

Becken  
maximal heben  
(Bein  
abwechseln)

je mind. 8x

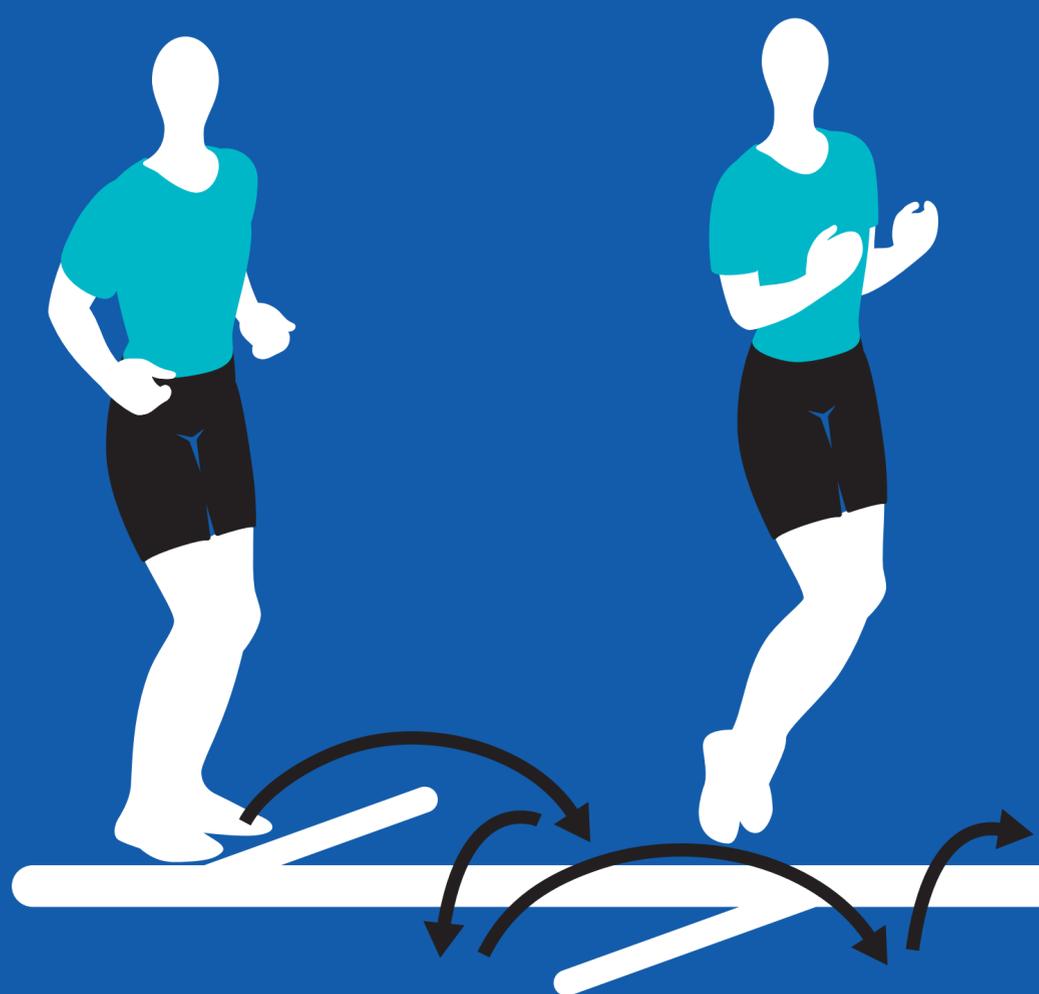


# Zurich vitaparcours

**Ausdauer**

**Hüpfen mit geschlossenen Beinen**

**mind. 3 Längen**



**Ausdauer**

**Hüpfen seitwärts an Ort**

**mind. 1 Min.**

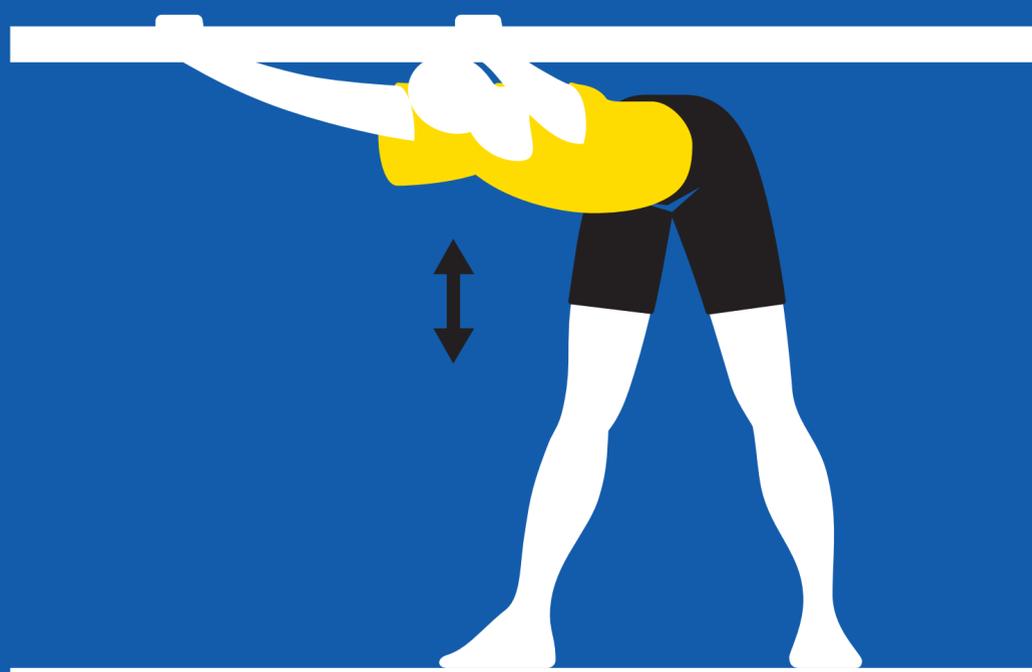


# Zurich vitaparcours

**Beweglichkeit**

Schultern  
leicht nach  
unten wippen

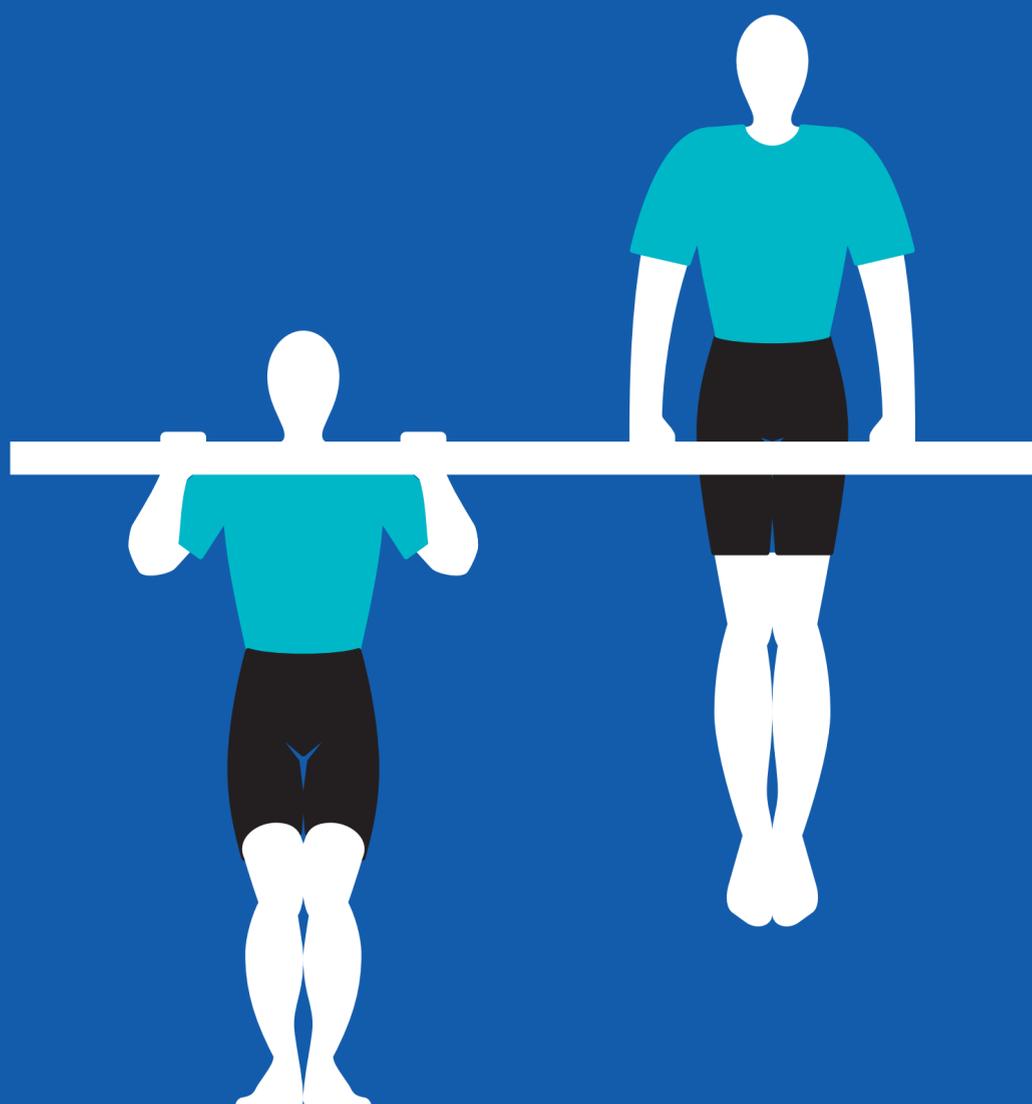
mind. 10x



**Ausdauer**

Springen in  
den Stütz

mind. 10x

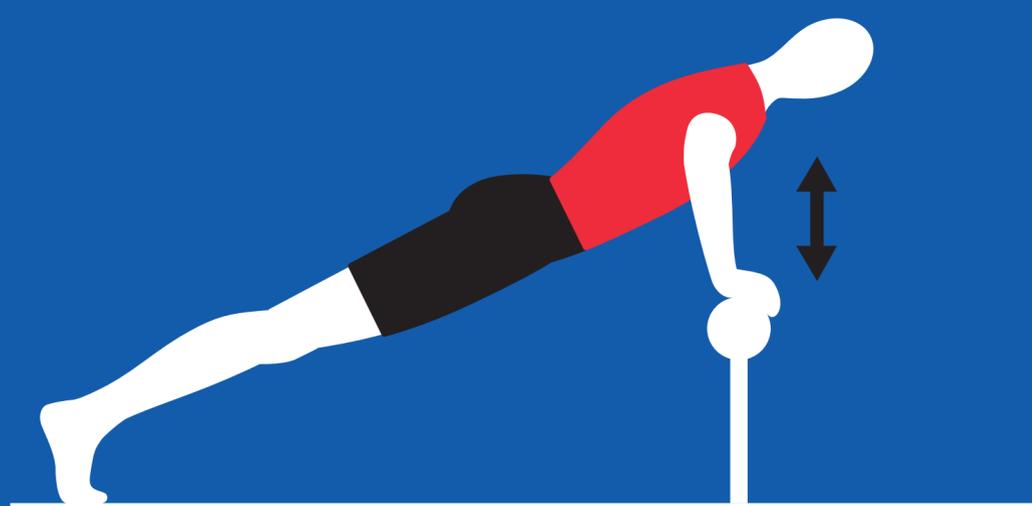


# Zurich vitaparcours

**Kraft**

**Liegestütz  
(Auflagehöhe  
je nach Kraft  
wählen)**

**mind. 5×**



**Kraft**

**Liegestütz  
rücklings  
(höchste Stufe  
wählen)**

**mind. 5×**



# Zurich vitaparcours

**Ausdauer**

**Slalomlauf**

**mindestens  
3 Durchgänge**



**Geschicklichkeit**

**Jede Stange  
umlaufen**

**mindestens  
1 Durchgang**



# Zurich vitaparcours

**Geschicklichkeit**

**Balancieren  
vorwärts und  
rückwärts**

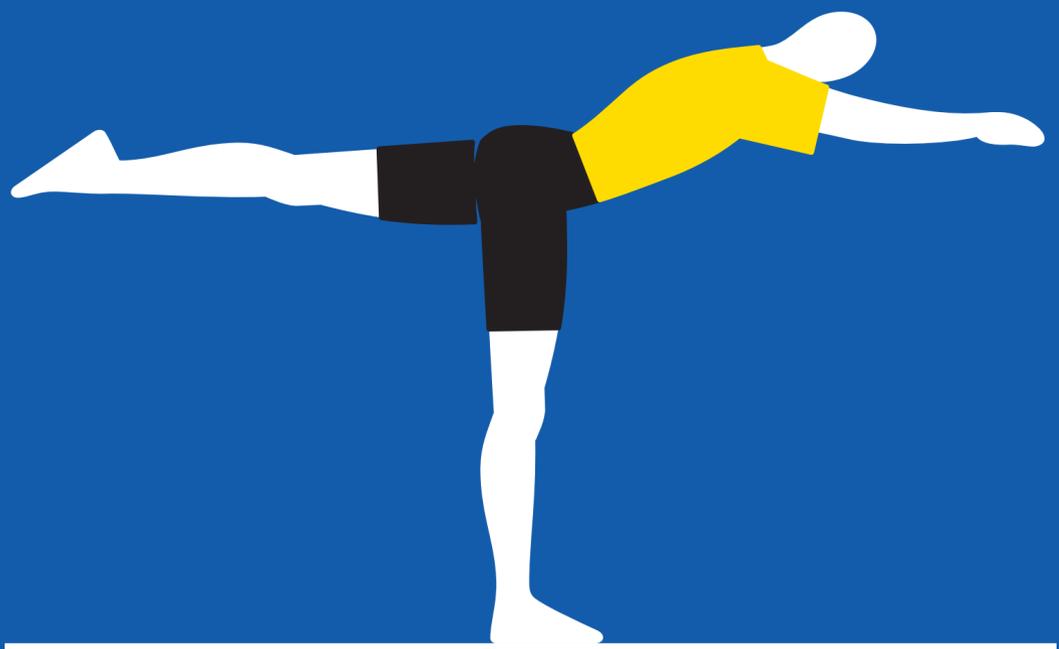
**mindestens  
1 Durchgang**



**Geschicklichkeit**

**Standwaage,  
Gleichgewicht  
halten**

**mindestens  
5 Sek. pro Bein**



# Zurich vitaparcours

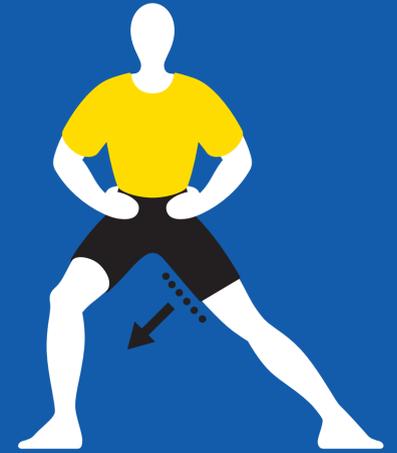
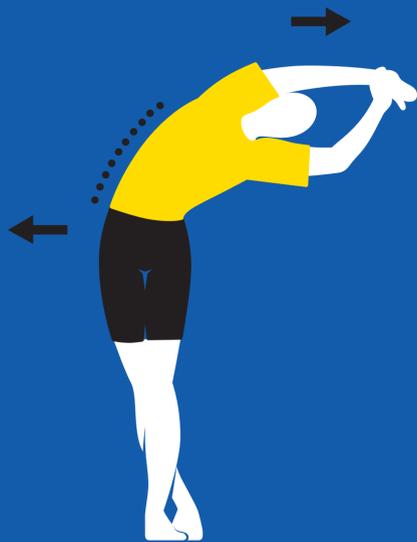
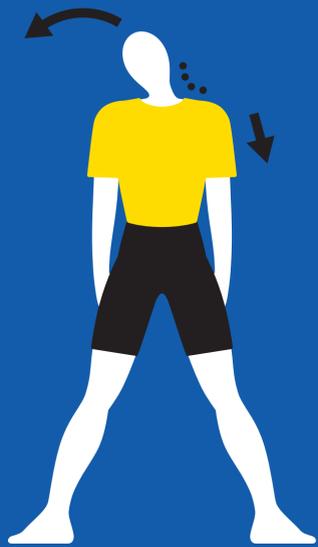
**Beweglichkeit**

**Nachdehnen:**

**Dehnposition  
präzise  
einnehmen**

**Intensives  
Dehngefühl  
suchen und  
mind. 15 Sek.  
halten**

**Tief ein- und  
ausatmen**





**ZURICH**<sup>®</sup>

# Zurich 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
<b>ausgezeichnet</b>	.... Min.	.... Min.	.... Min.	.... Min.	.... Min.	.... Min.
<b>gut</b>	.... Min.	.... Min.	.... Min.	.... Min.	.... Min.	.... Min.
<b>durchschnittlich</b>	.... Min.	.... Min.	.... Min.	.... Min.	.... Min.	.... Min.