

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 26 (1969)

**Heft:** 6

**Artikel:** Der VITA-Parcours

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994135>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Der VITA - Parcours

Samstag, 23. November 1968. Ein strahlender Herbsttag – tief blauer Himmel und trotz der fortgeschrittenen Jahreszeit recht warm.

Gegen 500 Personen haben sich im Spitalwald in Bülach (ZH) versammelt. Von Zeit zu Zeit kratzende Laute aus einem Transistorradio. Denn in der gleichen Stunde findet das Fussballänderspiel der Schweiz gegen Rumänien statt. Für viele mag das schlechte Abschneiden der Schweizer ein nachträglicher Trost gewesen sein für ihren Entschluss, nicht der Fernsehübertragung beizuwohnen, sondern an der Eröffnung des VITA-Parcours teilzunehmen.

Was ist das, ein VITA-Parcours? Es muss etwas Attraktives sein, wenn es mit seiner Eröffnung gelingt, so viele Leute vom Bildschirm weg und in den Wald zu locken. Und nicht irgendwelche Leute, sondern Männer, Frauen und Kinder, die recht viel von körperlicher Ertüchtigung und damit vom Sport halten. Der Unterschied zwischen ihnen und vielen anderen besteht darin, dass sie den Sport nicht nur als Zuschauer schätzen, sondern bereit sind, durch eigene Leibesübung etwas für ihr körperliches Wohlbefinden zu tun.

### Vorgeschichte

Im Mai 1968 wurde der erste VITA-Parcours eröffnet. Jetzt gibt es fünf Anlagen dieser Art, drei davon auf dem Gebiet der Stadt Zürich. Für weitere 10 Anlagen bestehen bereits detaillierte Projekte, oder es wurden zumindest Verhandlungen mit Waldbesitzern und Behörden geführt.

Wie ist es zu dieser raschen Verbreitung des VITA-Parcours gekommen? Im Herbst 1967 besuchten ein Forstfachmann und ein Spezialist für Freizeitanlagen die Direktion der VITA Lebensversicherungs-Aktiengesellschaft. Sie legten ein Projekt vor, das sie im Freundeskreis entwickelt hatten und von dem sie glaubten, dass es dem modernen Menschen helfen könnte, den Kampf gegen die eigene Trägheit aufzunehmen: eine Waldlaufstrecke, kombiniert mit Gymnastik- und Kraftübungen, also eine Art «Schweisstropfenbahn». Bereits lagen Honorar-

forderungen zugezogener Berater vor, und es wurde nun ein Gönner gesucht, der – auch auf das Risiko eines eventuellen Fehlschlages hin – die ganze Sache finanzierte. Da die VITA mit ihrem Gesundheitsdienst schon seit Jahrzehnten ähnliche Bestrebungen verfolgt, fand diese Idee sofort Gefallen und – was für die Verbreitung natürlich besonders wichtig ist – die nötige Unterstützung. Der VITA-Parcours war geboren!

### Eine Freizeitsportanlage für jedermann!

Sie besteht aus einer Waldlaufstrecke von 2 bis 3 Kilometer Länge mit 20 Posten. An jedem Posten steht eine Tafel, die mit einer Illustration und einem kurzen Text eine Übung beschreibt. Acht davon sind Freiübungen. Die anderen sind leichte Kraftübungen, die mit oder an einfachen Geräten absolviert werden, die alle zur Benützung bereit stehen. Wie oft eine Übung absolviert wird, richtet sich nach der Kondition des Trainierenden: spezielle Hinweise nennen – getrennt für aktive Sportler und Untrainierte – die Wiederholungszahlen. Kleine Wegweiser markieren die Route zwischen den einzelnen Posten. Gleichzeitig geben sie das einzuhaltende Lauftempo und spezielle Laufübungen wie Knieheben, Anfersen, Armschwingen usw. an. Das Pensum, das der Trainierende auf dem VITA-Parcours absolviert, entspricht leistungsmässig ungefähr einer Turnstunde.

Was das Training auf diesen Anlagen vielen Leuten attraktiv erscheinen lässt, sind die folgenden Vorteile:

1. Die Anlage steht allen Leuten zu jeder Zeit offen. Somit haben alle, die sich aus irgendwelchen Gründen keinem Verein anschliessen wollen, die Möglichkeit, etwas für ihr körperliches (und geistiges) Wohlbefinden zu tun.
2. Jeder trainiert für sich selber; niemand mischt sich ein, wenn sich der Trainierende einmal die Freiheit nimmt, von den Hinweisen abzuweichen.

3. Sowohl der aktive Sportler als auch der weniger Trainierte findet zahlreiche Leistungsmöglichkeiten, denn das Training kann den individuellen Bedürfnissen und Fähigkeiten jedes einzelnen genau angepasst werden.
4. Das Training ist nicht auf ein einseitiges Ziel ausgerichtet, sondern garantiert durch genau aufeinander abgestimmte und von Hochschulsportlehrern getestete Übungen ein Maximum an Wirksamkeit.
5. Der Trainierende bewegt sich nicht in der stickigen Luft einer Turnhalle, nicht im Dampf der Abgase, sondern in der frischen, gesunden Waldluft. Er findet einen Teil jener Freiheit wieder, die ihm unser modernes Zeitalter geraubt hat.

Diese Vorteile führen dazu, dass von dieser Trainingsmöglichkeit sozusagen alle Schichten der Bevölkerung Gebrauch machen: Angefangen bei AHV-Rentnern über ganze Familien «mit Kind und Kegel», gemächliche Einzelgänger, Sportvereine aller Schattierungen, ja sogar Spitzensportler (!), junge Ehepaare bis hinunter zu ganzen Schulklassen tummeln sich auf dem VITA-Parcours.

Die Besucherfrequenz hängt natürlich in starkem Masse von der Witterung ab. Aber auch die Lage eines Parcours hat grossen Einfluss. Immerhin konnte durch Stichproben ermittelt werden, dass pro Tag und Anlage zwischen 50 und 100 Personen trainieren. Bei günstig gelegenen Anlagen (Nähe eines Wohnquartiers) werden an schönen Wochenendtagen Spitzen von

300 bis 400 Trainierenden gezählt. Die meisten Besucher kommen an den Abenden, etwa zwischen 18.00 und 20.00 Uhr; und an Samstagen und Sonntagen, vor allem am frühen Morgen. So wurden einmal an einem Samstagmorgen innerhalb einer einzigen Stunde nicht weniger als 80 Trainierende beobachtet.

#### Wie kommt man zu einem VITA-Parcours?

Weil die VITA schon am Anfang hoffte, dass es nicht bei den vier für die Stadt Zürich geplanten Anlagen bleiben würde, liess sie gleich die Tafeln für 20 Anlagen herstellen. Diese Tafeln sind bereits ausgebucht; die VITA lässt deshalb neue herstellen. Ausser den Qualitäten, die der VITA-Parcours zweifellos hat, trägt sicher auch die grosszügige Verteilungspraxis der VITA zur Begeisterung für den Bau weiterer Anlagen bei: Wer in einer grösseren Ortschaft einen VITA-Parcours bauen möchte und sich bereit erklärt, die Richtlinien zu berücksichtigen, welche die VITA im Interesse eines guten Funktionierens der Anlagen ausgearbeitet hat, erhält die Anleitungs- und die Wegweisertafeln gratis. Nur Bau und Beschaffung der nötigen Geräte und Tafelpfosten gehen zu Lasten des Interessenten. Es hat sich wiederholt gezeigt, dass eine Linienführung direkt durch den Wald nicht günstig ist. Denn die starke Besucherfrequenz zieht bei weichem Boden schon nach kurzer Zeit umfangreiche Sanierungsmassnahmen für morastige Stellen nach sich, was recht kostspielig und arbeitsintensiv sein kann. Deshalb empfiehlt die VITA, die Route möglichst auf bestehende Waldwege zu legen. Damit beschränken sich die Bauarbeiten auf das Ausheben von Löchern für Stangen und Geräte, das Einbetonieren von Pfosten und das Anlegen einer einfachen Treppe. Arbeitsaufwand: ca. 100 bis 150 Stunden. Für das Holz (Stangen und Geräte) muss – gemäss bisherigen Erfahrungen – mit etwa Fr. 1000.– gerechnet werden. Oft kann Ausschussholz (alte Telefonmasten und Wegweiserpfosten, Pfähle von Zäunen usw.) oder von Bekannten zum Selbstkostenpreis bereitgestelltes Material erworben werden, so dass auch da erhebliche Einsparungen erzielt werden können. Weiter werden einige Reckstangen und 2 bis 3 Paar Ringe benötigt. Da diese Utensilien der Witterung ausgesetzt sind, empfiehlt es sich, nur ausgediente zu verwenden oder allenfalls günstige Occasionen zu erwerben.

Es ist also – beispielsweise einem aktiven Turnverein – ohne weiteres möglich, einen VITA-Parcours in eigener Regie zu bauen. Dass jederzeit auch mit der Unterstützung durch die Bevölkerung und die Behörden – sei es beim Beseitigen von Unterholz, beim Montieren der Geräte, oder beim Aufbringen der finanziellen Mittel – gerechnet werden kann, zeigen die bisherigen, ausserhalb Zürichs errichteten Anlagen:

- In Opfikon-Glattbrugg nahm die Männerriege den Bau an die Hand, in Bülach der Verschönerungsverein. Beide Trägerorganisationen waren auf die aktive Mithilfe der Bevölkerung angewiesen. Nachdem die Gemeinden die Baubewilligungen erteilt und kleine Unkostenbeiträge zur Verfügung gestellt hatten, wurde die Absicht, einen VITA-Parcours zu bauen, publik gemacht. Vereine wurden orientiert, in den Lokalzeitungen wurden (kostenlose) redaktionelle Artikel plziert, Gönner wurden gewonnen. Dann folgten Aufrufe an die Einwohner der Gemeinden zur Mitarbeit an freien Samstagen. Und in je drei aufeinander folgenden Samstagen konnten die beiden Anlagen fertig gestellt werden.

Dass sich diese beiden VITA-Parcours grösster Beliebtheit erfreuen, zeigen ihre relativ hohen Benützungsfrequenzen. Ob es wohl an der direkten Beziehung liegt, welche die am Bau selbst Beteiligten zu «ihrem» Parcours haben? Jedenfalls ist damit eines der Hauptanliegen der Initianten erfüllt, nämlich möglichst viele Leute zu vermehrter sportlicher Tätigkeit zu veranlassen.

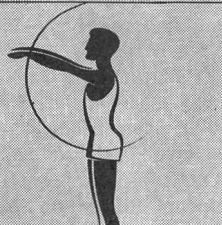
Interessenten für weitere zu vergebende Tafelsätze für den Bau von VITA-Parcours melden sich bitte direkt bei der VITA Lebensversicherungs-Aktiengesellschaft, Postfach 764, 8022 Zürich.



## Zusammenstellung der Übungen

Start

Gehen

|                                                                                    |                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>Parcours</b></p> <p><b>1</b></p> <p>Beine geschlossen:<br/>Armkreisen vorwärts und rückwärts</p> <p><b>10 Wiederholungen</b></p> |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Laufschritt

|                                                                                     |                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>Parcours</b></p> <p><b>2</b></p> <p>Aufrechte Stellung bei geschlossenen Füßen:<br/>Beugen und Strecken mit Armheben hoch</p> <p><b>10 Wiederholungen</b></p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

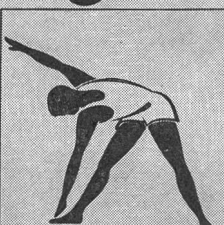
Gehen

|                                                                                     |                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>Parcours</b></p> <p><b>3</b></p> <p>Beine geschlossen:<br/>Tiefes Kniewippen mit Armschwingen rückwärts und vorwärts</p> <p><b>10 Wiederholungen</b></p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Laufschritt

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>Parcours</b></p> <p><b>4</b></p> <p>Grätschstellung:<br/>Armkreisen beidarmig nach links seitwärts 2 x, zum 2 maligen Rumpfwippen links seitwärts und gegengleich</p> <p><b>10 Wiederholungen</b></p> |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

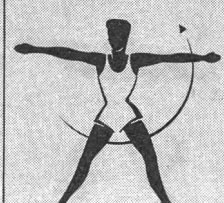
Gehen

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>Parcours</b></p> <p><b>5</b></p> <p>Grätschstellung, Arme in Seithalte: Rumpfschwingen nach links, rechte Hand zum linken Fuss, Aufrichten und gegengleich</p> <p><b>10 Wiederholungen</b></p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

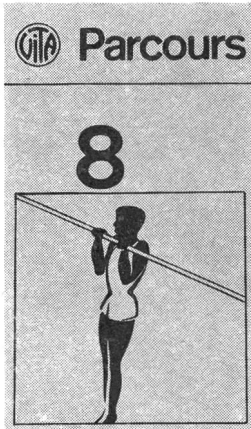
Laufschritt

|                                                                                      |                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>Parcours</b></p> <p><b>6</b></p> <p>Grätschstellung:<br/>Armheben vorwärts hoch, Rumpfschwingen mit Armschwingen vorwärts abwärts</p> <p><b>10 Wiederholungen</b></p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Laufschritt

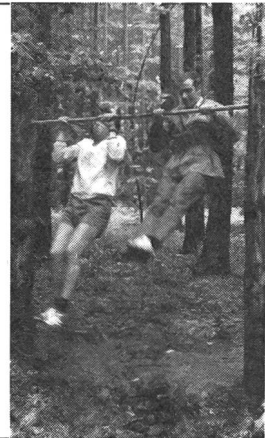
|                                                                                      |                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>Parcours</b></p> <p><b>7</b></p> <p>Grätschstellung:<br/>Armkreisen seitwärts einwärts und auswärts</p> <p><b>10 Wiederholungen</b></p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Laufschritt

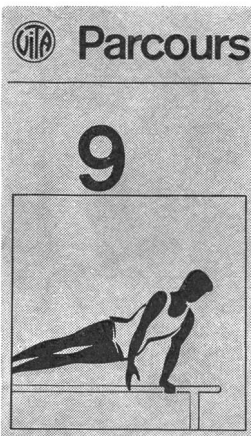


Klimmzug

2 Wiederholungen  
6 Wiederholungen (Sportler)

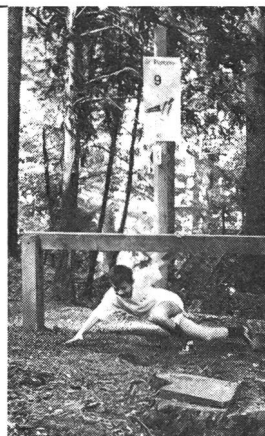


Laufschritt

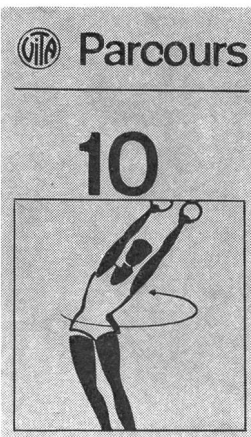


Flanke über Hindernis und darunter durch zurück

4 Wiederholungen  
8 Wiederholungen (Sportler)

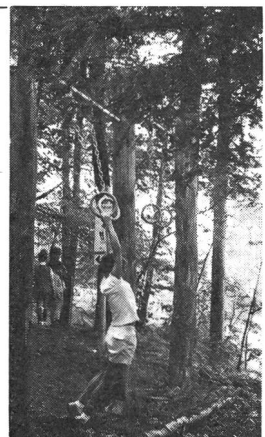


Laufschritt

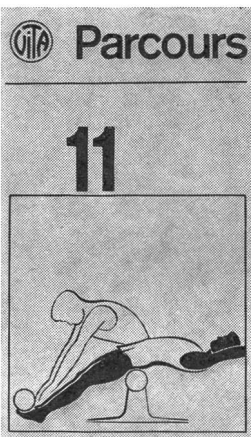


Hängen an Ringen: Rumpfkreisen links und rechts herum

10 Wiederholungen



Laufschritt



Sitzen auf höherem Baumstamm,  
Füße unter niedrigerem Baumstamm:  
Rumpfübung, Senken rückwärts und Heben

5 Wiederholungen  
10 Wiederholungen (Sportler)

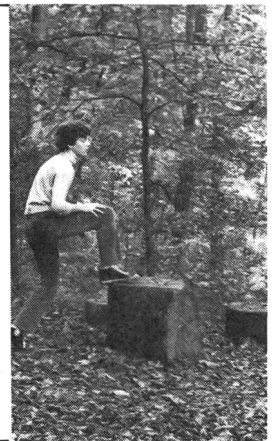


Laufschritt



Besteigen der Hindernisse:  
Knie durchstrecken links und rechts

**5** Wiederholungen  
**10** Wiederholungen (Sportler)

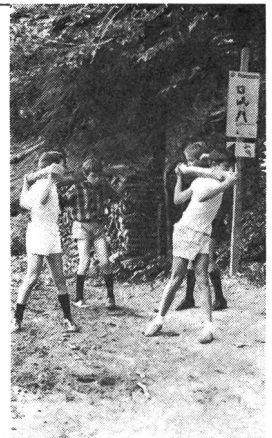


Laufschritt



Balken auf Schultern:  
Rumpfdrehen links und rechts

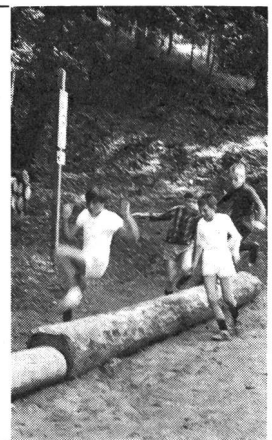
**5** Wiederholungen  
**10** Wiederholungen (Sportler)



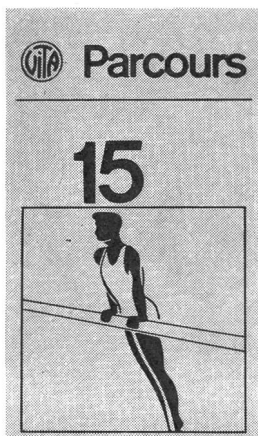
Laufschritt



Vorwärtshüpfen links und rechts  
seitwärts über Baumstamm

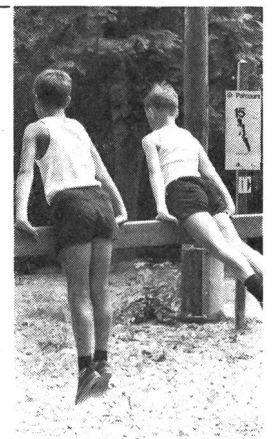


Laufschritt



In Stütz springen

**5** Wiederholungen  
**10** Wiederholungen (Sportler)

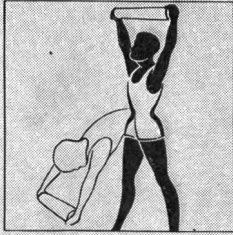


Laufschritt, Treppe Gehen oder Laufen



## Parcours

# 16



Grätschstellung, Balken in Hochhalte:  
Beugen und Strecken mit Nachwippen

**10** Wiederholungen

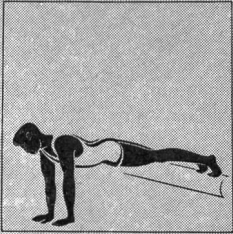


Laufschritt mit Knieheben und Anfersen im Wechsel



## Parcours

# 17



Liegestütz, Füße auf Baumstamm:  
Armbeugen und -strecken

**6** Wiederholungen  
**15** Wiederholungen (Sportler)



Gehen mit Beinspreizen links und rechts rückwärts mit Armschwingen vorwärtshoch



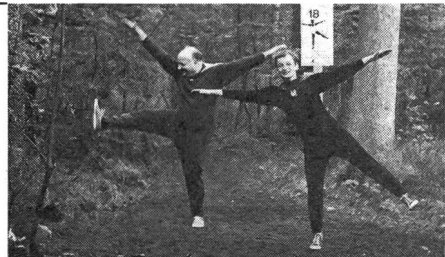
## Parcours

# 18



Beine geschlossen: Beinspreizen links  
seitwärts mit Armschwingen seitwärts  
und gegengleich

**10** Wiederholungen

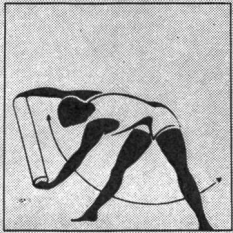


Laufschritt



## Parcours

# 19



Grätschstellung, Balken zwischen den  
Händen: Rumpf neigen, Rumpfdreh-  
schwingen links und rechts seitwärts

**10** Wiederholungen



Ziel