Zurich vitaparcours – Bewegung im schönsten Stadion der Welt

IAKS-Seminar

10. November 2016

RADIX

ZURICH vitaparcours

Vitaparcours – eine Erfolgsgeschichte

RADIX

ZURICH
vitaparcours

Historisches

1968:	Erster Vita Parcours der Schweiz
1970:	Erster Vita Parcours in der Romandie (schweizweit schon 50 Vita Parcours)
1972:	Erste Übungs-Überarbeitung
1973:	100. Vita Parcours
1988:	Einführung Stretching (Anfang und Ende der Parcours)
1990:	500. Vita Parcours

RADIX

ZURICH vitaparcours

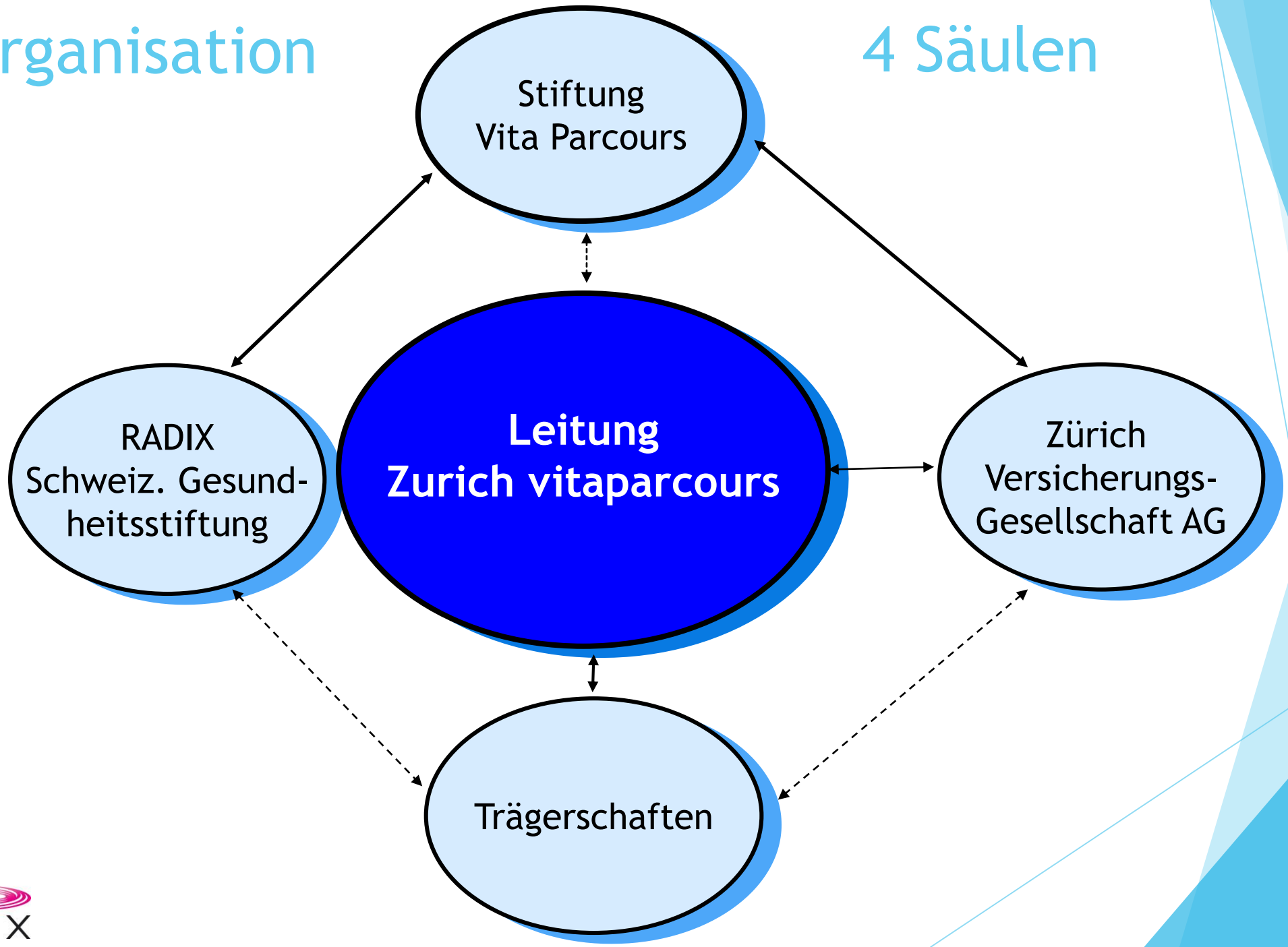
1993:	„Vita Lebensversicherung“ ⟶ „Zürich Leben“ Stiftung Vita Parcours – Projektleitung bei RADIX
1997:	„Zurich“ Exklusivsponsor Entwicklung Neukonzept (neu 15 Posten [vorher 20] mit insgesamt 43 Übungen [vorher 26])
1998 – 2002:	Realisierung des Neukonzepts auf allen 500 Parcours
2008:	Namenswechsel von „Vita Parcours“ zu „Zurich vitaparcours“
2015:	Pilotprojekt Zurich vitaparcours Power Station

RADIX

ZURICH vitaparcours

Organisation

4 Säulen



Abwechslungsreiches Bewegungsangebot

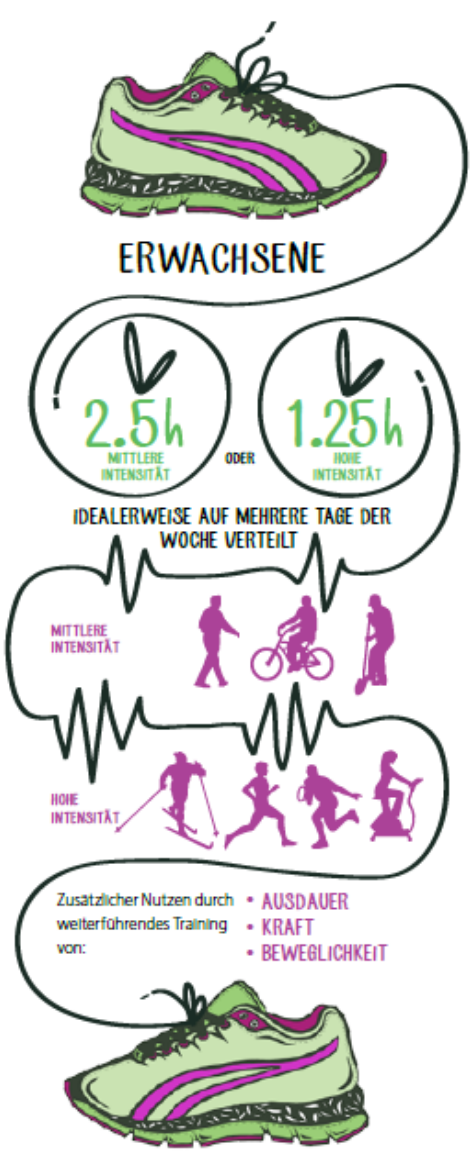
- gelb für Beweglichkeit und Geschicklichkeit
- rot für Kraft
- blau für Ausdauer

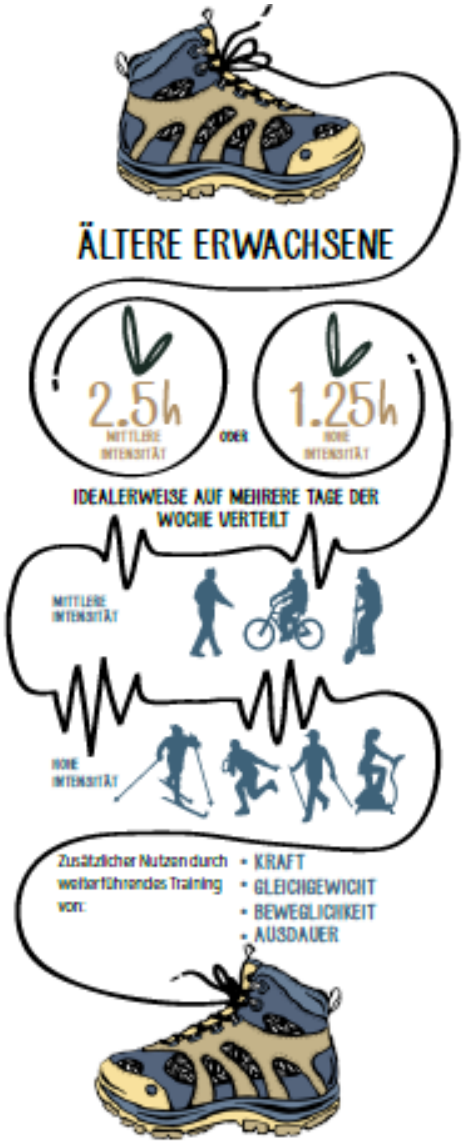
- individuell von der Strecke und Steigung her
- vermessen nach Länge, Steigung und Leistungskilometern
- Kalorienverbrauch und Ausdauerfähigkeit auf Schlusstafel

RADIX

ZURICH vitaparcours

Bewegungsempfehlung





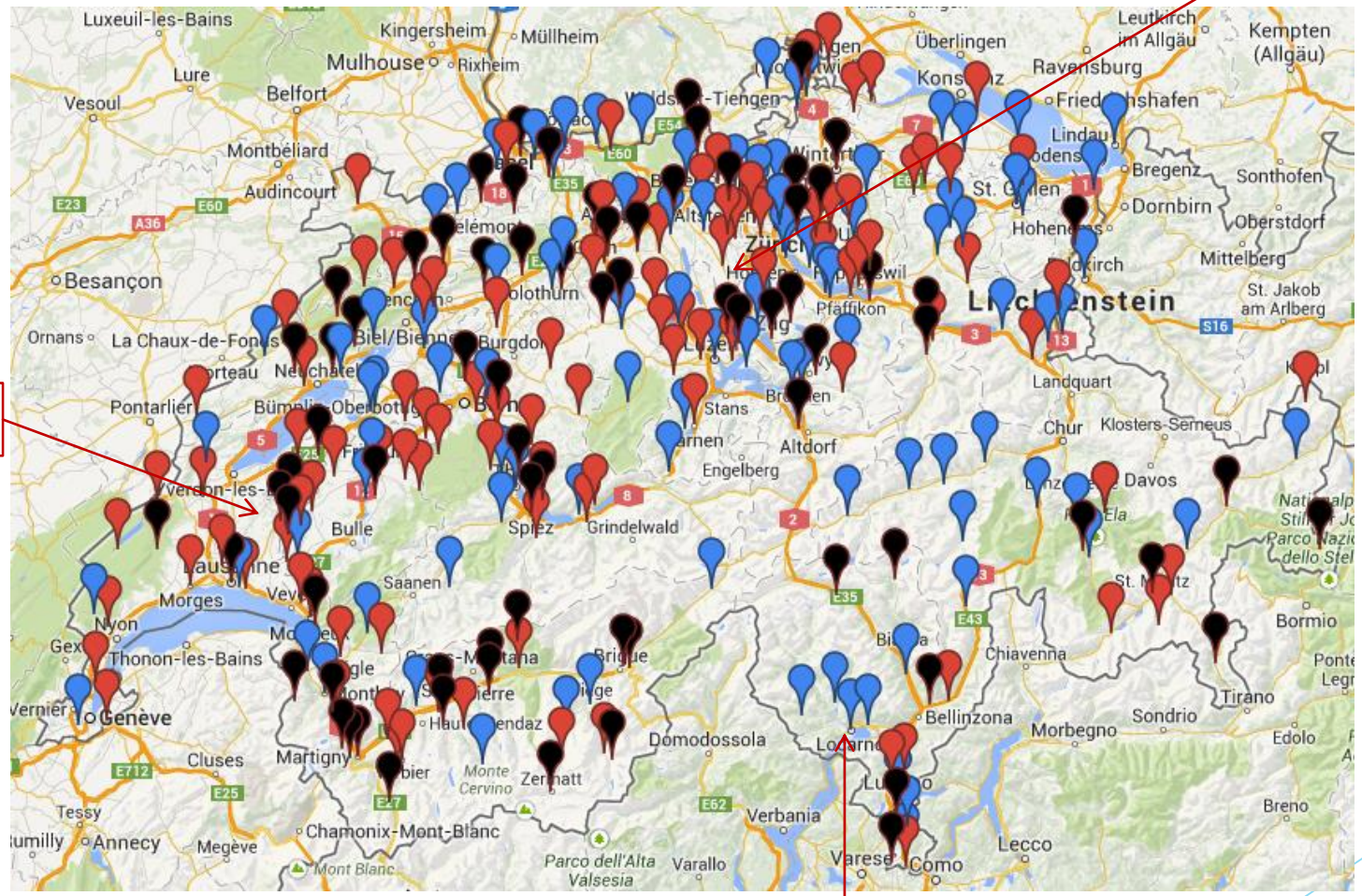
RADIX

ZURICH vitaparcours

501 Zurich vitaparcours

www.zurichvitaparcours.ch

Deutschweiz: 347



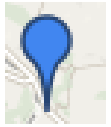
Romandie: 122

Italienischsprachige Schweiz: 32

RADIX

ZURICH vitaparcours

Schwierigkeitsstufen



= leicht : **130**

davon 25 Kurzparcours

= mittel : **285**

= schwer : **86**

Zielpublikum

- Sportler
- Nicht-Sportler
- Erwachsene
- Familien
- Jugendliche
- Rentner

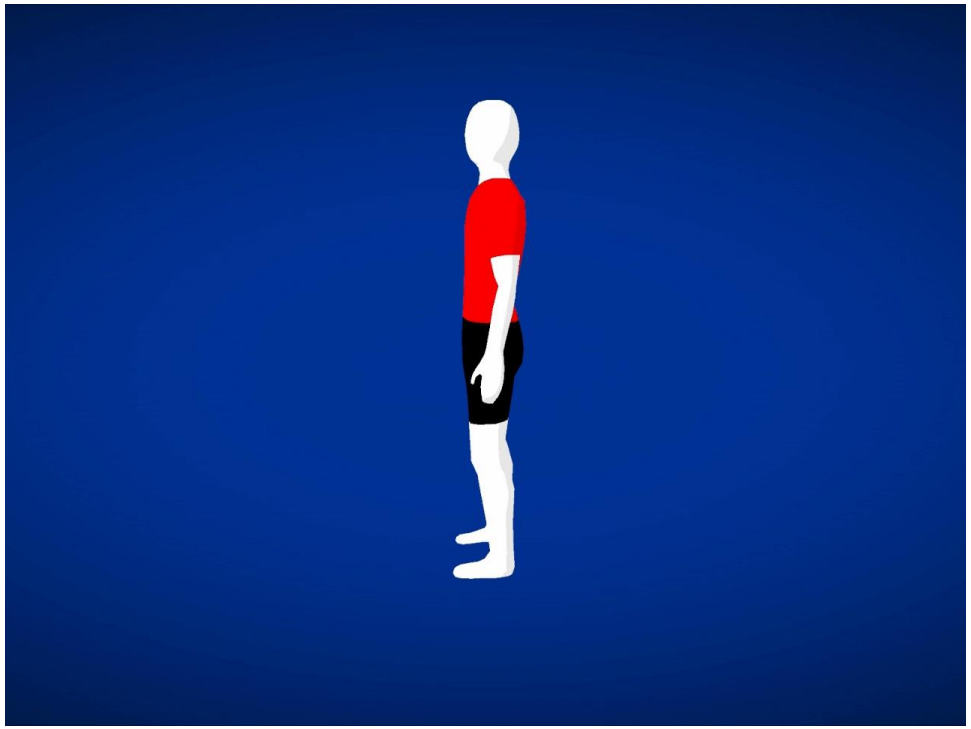
⇨ Bewegungs- und Gesundheitsförderung für alle

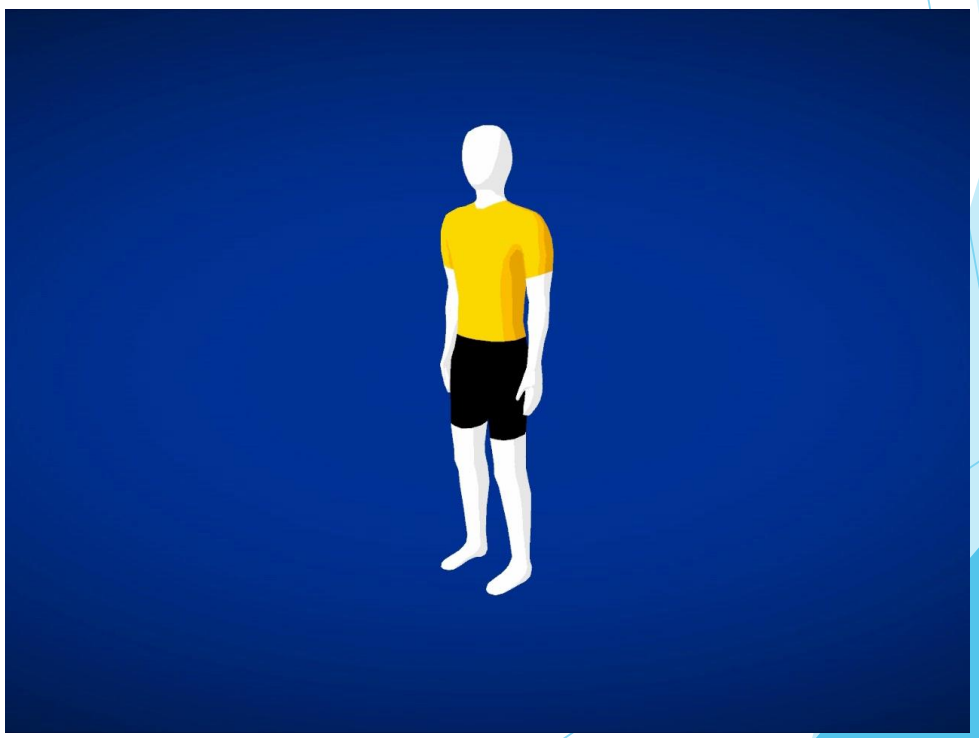
RADIX

ZURICH vitaparcours

Ziel

- Gesundheit / Bewegung / Beweglichkeit / Kraft / Ausdauer fördern
- Sport
- Vorbereitung / Unterstützung für andere Sportarten
- Naturerlebnis





RADIX

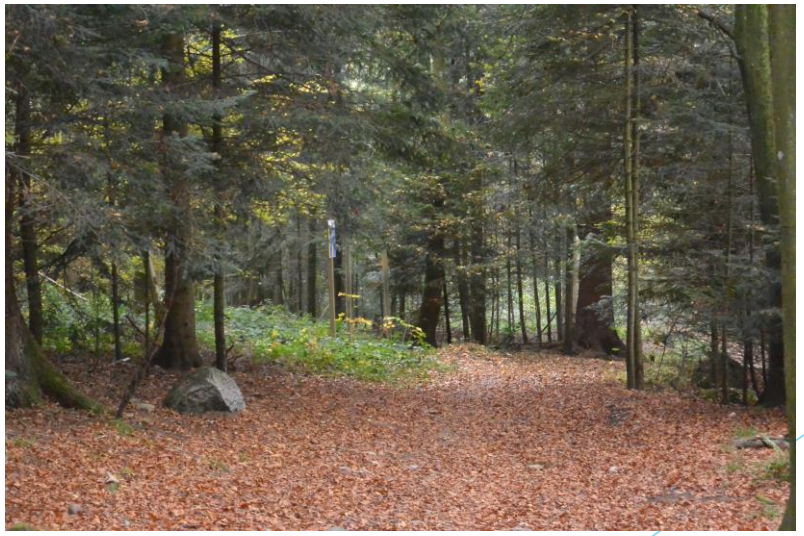
ZURICH vitaparcours

Zurich vitaparcours

- gratis
- rund um die Uhr
- für jedermann/-frau nach eigenem Wunsch
- ein gutes Angebot und damit ein Plus für jede Gemeinde

Bewegung im schönsten Stadion der Welt – der Natur

⇨ Nur hingehen muss jeder selber!



RADIX

ZURICH vitaparcours

Was braucht es für einen Zurich vitaparcours?

- Rundkurs von 2 – 2.5 km
- sinnvolle Steigung (idealerweise bis 50 Höhenmeter)
- trockenes Gelände
- Möglichkeit, ein bestehendes Wegnetz zu nutzen
- Start und Ziel möglichst an gleicher Stelle
- 15 Übungsplätze

RADIX

ZURICH vitaparcours

Leistungen

Zurich vitaparcours:

- Technische Beratung
- Bauanleitung, Knowhow, Informationen und Grundlagen,
- Tafel- und Wegweisungsmaterial (+ Ersatzmaterial)
- gemeinsame Qualitätsprüfungen
- Netzwerk
- Website

Trägerschaft:

- baulichen Massnahmen an Wegen und für die Geräte
- Materialkosten

RADIX

ZURICH vitaparcours

Zurich vitaparcours Power Station

ZURICH vitaparcours

Willkommen beim Zurich vitaparcours «City».

Der Zurich vitaparcours «City» bietet Ihnen alles, was Sie für ein ganzheitliches Training brauchen. Gratis, jeden Tag, rund um die Uhr. Für Sie gebaut und unterhalten durch den ASVZ. In Zusammenarbeit mit der Stiftung Vita Parcours, ASVZ, bootcamper.ch und street-workout.com. Unterstützt von Zurich.

Beim Zurich vitaparcours «City» bestimmen Sie Umfang und Intensität Ihres Trainings selbst, indem Sie sich bei jeder Übung für eine der drei Varianten entscheiden. Zudem können Sie mit unterschiedlichen Schwerpunkten trainieren. Entscheiden Sie sich gemäss Ihren Bedürfnissen für eine der drei vorgestellten Trainingsformen:

Trainingsformen

Kraft/Ausdauer	Kraft	Ausdauer
30 Min.	40 Min.	50 Min.
2–3 Übungen à 10 Wiederholungen	10 Wiederholungen	20 Min. Laufen
2 Durchgänge	je 2 Serien	10 Min. Kraft
2 Min. Laufen zwischen den Übungsblöcken	1 Min. Pause zwischen den Übungen	20 Min. Laufen

Aufwärmen

A Jede Position 2 Sekunden halten. Je 5 Wiederholungen.

Übungen

1 Bauch — leicht / mittel / schwer

2 Rücken und Gesäss — leicht / mittel / schwer

3 Beine — leicht / mittel / schwer

4 Rücken und Arme — leicht / mittel / schwer

5 Brust, Schultern und Arme — leicht / mittel / schwer

RADIX

ZURICH vitaparcours

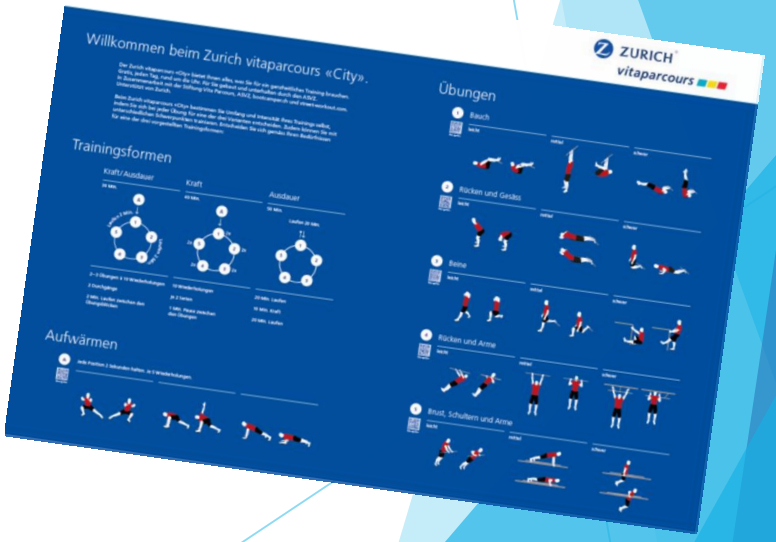
Übungsbeispiel

RADIX

ZURICH vitaparcours

Interesse an einem neuen Parcours in Ihrer Gemeinde?

Gerne stellen wir Ihnen unser Informationsdossier zu und stehen Ihnen für alle Fragen, Anliegen und mit unseren Dienstleistungen zur Verfügung!



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

RADIX

ZURICH vitaparcours