

Vitaparcours

Kostenloses Fitnesscenter im Freien

Der Vitaparcours umfasst 15 Übungsposten, die sich auf eine Laufstrecke von ca. zwei Kilometern Länge verteilen. Er ist als Rundkurs angelegt; Start und Ziel befinden sich am gleichen Ort.

Profil

Flurname: Aeschbrig

Trägerschaft: Politische Gemeinde Geroldswil

Start: Eingang zum Wiesentäli

Koordinaten: 673220 / 253560

Länge: 1,9 km

Steigung: 70 m

Leistungs-km: 3,6 Lkm

Die Übungen wurden 1998 von der Projektleitung Vita Parcours in Zusammenarbeit mit der Eidgenössischen Sportschule Magglingen und anderen Fachkreisen zusammengestellt. Die Posten umfassen eine Auswahl von Beweglichkeits-/Geschicklichkeits-, Ausdauer- und Kraftübungen. Bei jedem Posten stehen mehrere Übungen zur Auswahl, die zum Teil auch verschiedene Schwierigkeitsgrade aufweisen.

Farbcode

Wer die allgemeine Fitness fördern will, stellt sich aus dem Gesamtangebot den persönlichen Mix zusammen. Wer spezifisch trainieren will, soll sich von den folgenden Farben leiten lassen:

Türkis: Ausdauer

Gelb: Beweglichkeit / Geschicklichkeit

Rot: Kraft

Zuständige Verwaltungsabteilung

[Bau und Infrastruktur](#)

Links

[ZURICH Vitaparcours](#)