

Der Vitaparcours ruft

Stephanie Bachmann
Programmkordinatorin
Gesundheitsförderung
beim Gesundheitsamt
Graubünden



Es ist bekannt: Bewegung und Sport wirken sich positiv sowohl auf die körperliche Fitness, als auch auf das psychische Wohlbefinden aus. Der reine Gedanke an das platte Geräusch der Schritte auf dem Laufband, das Gestöhne der anderen Trainierenden und das Gefühl von beobachtenden Blicken

im Fitnesszentrum strapaziert jedoch eher Ihre Nerven und sagt Ihnen so gar nicht zu?

Bewegung in der Natur

Dann stellen Sie sich Folgendes vor: Frische Luft, die Sonne wärmt das Gesicht, Sie lauschen dem Vogelgezwitscher währenddessen Sie zum Aufwärmen Ihre Arme schwingen. Dann geht es los. Im Schatten der Bäume joggen Sie zum ersten Trainingsgerät, unter den Füßen federt der Waldboden, es riecht nach Moos. Bereits die ersten Übungen bringen Sie zum Schwitzen, da wirkt das Plätschern des nahegelegenen Baches wunderbar erfrischend.

Gehen Sie fürs Fitnessstraining raus in die Natur! Die Vitaparcours

haben sich für ein ganzheitliches Training bewährt und machen Spass. Wussten Sie, dass wir in der Schweiz mit rund 500 Zurich vitaparcours ein tolles Netz an kostenlosen Outdoor-Fitnesszentren haben? Auf einer angelegten Strecke durch den Wald stehen Ihnen 15 Stationen mit jeweils einer Auswahl von Übungen zu Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Geschicklichkeit zur Verfügung. Dieses Fitnesszentrum ist an 365 Tagen im Jahr, 24 Stunden am Tag zugänglich, Warteschlangen vor den Stationen bilden sich selten. Geniessen Sie Natur pur für sich ganz alleine, schliessen Sie sich einer Trainingsgruppe an oder verabreden Sie sich mit Freunden. Wer weiss, vielleicht machen Sie auf der Strecke ja auch

neue Bekanntschaften mit Gleichgesinnten.

Individuelles Trainingsprogramm

Die «Zurich vitaparcours»-App hilft Ihnen, einen Vitaparcours in Ihrer Nähe zu finden. Über die App erhalten Sie zudem Übungsempfehlungen entsprechend Ihrer Trainingsintention und Ihrem Fitnessstand. Sie haben sogar die Möglichkeit, Ihren ganz persönlichen Trainingsplan zu erstellen sowie Ihre Trainings aufzuzeichnen. Egal, ob mit oder ohne Vitaparcours, ein abwechslungsreiches Training bringt den Herzkreislauf in Schwung, die Durchblutung wird angeregt, Muskeln, Sehnen und Bänder werden gestärkt, unser ganzer Körper wird (oder bleibt) leistungsfähiger.

Einige wichtige Tipps fürs Training in der Natur:

- Angepasstes Schuhwerk und dem Wetter entsprechende Sportkleidung sind elementar
- Ein gutes Aufwärmen vor dem Training schützt vor Verletzungen
- Starten Sie sanft, lernen Sie die Übungen kennen und steigern Sie die Trainingsintensität langsam von Mal zu Mal
- Auch Erholungspausen sind wichtig!
- Fürs Dehnen am Schluss ist der Körper dankbar

Ein Ausflug in die Natur tut der ganzen Familie gut. Auch Kinder und Jugendliche sind auf den Vitaparcours herzlich willkommen. Nebst den Übungsempfehlungen lassen die Stationen ganz viel Raum für Kreativität und kurbeln die Bewegungslust an.

Weitere Informationen und den Download zur Zurich vitaparcours App: www.radix.ch/zurich-vitaparcours



Kontaktieren Sie die Autorin:
gf@san.gr.ch

