

ZURICH Vitaparcours



Dienstag, 12. Mai 2026, 18:15 – 20:45 Uhr

Ort Vitaparcours: Zürich- Käferberg (Streckenlänge: 2.3 km)

Treffpunkt am «k kiosk» am Bucheggplatz um 18.15 Uhr

Inhalte und Ziele

Ein ZURICH Vitaparcours ist ein kostenloser Outdoor-Fitnesspfad, mit 15 Stationen für Übungen zu Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Die Fitness ist gratis und überall, die Stiftung Vita Parcours betreibt rund 500 Anlagen in der Schweiz. Die ZURICH Vitaparcours sind ganzjährig rund um die Uhr öffentlich zugänglich, wetterunabhängig und für alle Altersgruppen ab Jugendlichen geeignet. Im Kurs wird von Joel vorgestellt:

- Wie kann ich den Vitaparcours in meinem Alltag integrieren?
- Welche typischen Stationen gibt es und wie trainiere ich sie richtig?
- Wie passe ich das Training an verschiedene Fitnesslevel an?
- Wann und wie entstand der Vitaparcours von ZURICH?

Zielgruppe

für alle interessierten Personen ab Jugendliche

Kursleitung

Joel Toggenburger, Athlet vom Curling

Kommunikation

Gebärdensprache

Kosten

gratis

Anmeldung

bis am 05. Mai 2026 bei QR oder unter

www.sichtbar-gehörlose.ch/anmeldeformular



Anmeldeformular