

Zeitschrift: Anthos : Zeitschrift für Landschaftsarchitektur = Une revue pour le paysage
Herausgeber: Bund Schweizer Landschaftsarchitekten und Landschaftsarchitektinnen
Band: 9 (1970)
Heft: 4

Artikel: Die VITA-Parcours Story = L'histoire du Parcours-VITA = The VITA Circuit Story
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-133412>

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: 17.05.2025

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

725.835 (484)
VITA-Parcours
57 51

Eine Idee

Bekanntlich leiden immer mehr Menschen an Krankheiten, die auf mangelnde Bewegung zurückzuführen sind, wie zum Beispiel Kreislaufstörungen und Haltungsschäden. Das einfachste (und wirksamste) Mittel, sie zu verhindern, ist eine ausreichende körperliche Betätigung. Offensichtlich ist es aber ziemlich schwierig, den Durchschnittsmenschen zu vermehrter Bewegung zu veranlassen: höchstens 10 Prozent der erwachsenen Bevölkerung treiben regelmässige Sport.

Im Herbst 1967 legten drei anerkannte Fachleute auf den Gebieten Wald, Freizeitanlagen und Leibesübung der Direktion der VITA Lebensversicherungs-Aktiengesellschaft ein Projekt vor, das sie im Freundeskreis entwickelt hatten und das dem modernen Menschen helfen könnte, den Kampf gegen seine eigene Trägheit aufzunehmen: eine Waldlaufstrecke, kombiniert mit Gymnastikübungen. Um ihr Vorhaben realisieren zu können, suchten sie einen Gönner, der — auch auf das Risiko eines eventuellen Fehlschlages hin — die ganze Sache finanzierte.

Dass diese Idee ausgerechnet der VITA vorgebracht wurde, liegt wohl an der Popularität des Gesundheitsdienstes, den die Gesellschaft schon seit Jahrzehnten pflegt. Es handelt sich dabei um eine gesundheitliche Betreuung im Rahmen der Lebensversicherungsverträge, die dem grössten Teil der Versicherten unentgeltlich gewährt wird.

Da die Idee eines mit Gymnastikübungen gespickten Waldlaufes auf der gleichen Linie lag wie der Gesundheitsdienst, fand diese Idee bei der VITA sofort Gefallen und — was für die Verbreitung natürlich besonders wichtig ist — die nötige Unterstützung. Der VITA-Parcours war geboren. Dabei gilt es zu beachten, dass er im Gegensatz zu den oben erwähnten Leistungen nicht nur den Versicherten, sondern der Allgemeinheit zugute kommt.

Was ist ein VITA-Parcours?

Kurz gesagt, eine Freizeitsportanlage für jedermann. Ueber eine Waldlaufpiste von 2 bis 3 km Länge verteilt findet man 20 Posten, an welchen Gymnastikübungen zu absolvieren sind. Diese Übungen sind auf grossen Tafeln abgebildet und kurz beschrieben. Acht Stationen verlangen Freiübungen, die ohne jedes Hilfsmittel geturnt werden, während an den anderen Kraftübungen mit oder an einfachen Geräten (die zur freien Benützung bereitstehen) absolviert werden. Wie oft eine Übung wiederholt wird, richtet sich nach der Kondition des Trainierenden. Die Route zwischen den einzelnen Posten wird durch kleine Wegweiser signalisiert, die gleichzeitig das

Une idée

Le nombre de personnes qui souffrent d'affections consécutives au manque d'exercice va chaque année croissant. Ces maux dits «de civilisation» frappent de préférence le système cardio-vasculaire et la charpente osseuse. Le moyen de les prévenir, le plus simple et non le moins efficace, consiste à déployer une activité physique suffisante. Mais que de difficultés pour amener l'homme moyen à prendre plus de mouvement! L'on sait en effet que sur 100 personnes, 10 tout au plus s'adonnent régulièrement au sport.

Dans le courant de l'automne 1967, des spécialistes du domaine forestier, de complexes sportifs de plein air et de culture physique mirent au point en commun un projet de parcours sous bois combiné avec des exercices de gymnastique ayant pour but d'aider l'homme moderne à lutter contre sa propre paresse physique. Ils cherchant ensuite qui accepterait d'en financer la réalisation, fût-ce même au risque d'un échec.

Que VITA précisément ait été pressenti à cet effet tient à la popularité du Service de santé qu'elle a institué depuis plusieurs décennies. Il s'agit en l'occurrence d'une gamme de prestations particulières accordées à titre gracieux à la plupart des titulaires d'assurances sur la vie.

Comme un tel parcours en forêt combiné avec des exercices de gymnastique poursuivait un but analogue à celui de son Service de santé, à savoir la joie de vivre et le bien-être, VITA en adopta immédiatement l'idée et lui prêta son concours: le Parcours-VITA était né. Si les prestations du Service de santé sont réservées aux seuls assurés, le Parcours-VITA est en revanche ouvert au grand public.

Qu'est-ce qu'un Parcours-VITA?

En quelques mots, il s'agit d'une piste sous bois de 2 à 3 kilomètres et jalonnée de 20 postes. A chacun de ceux-ci, un grand panneau avec croquis explique de manière claire et concise les exercices à effectuer. Certains de ceux-ci se font sans l'aide d'engins et d'autres en requièrent de simples qui sont à disposition sur place. Les exercices peuvent être répétés aussi souvent que la condition physique le permet. La route à suivre est balisée et des plaques métalliques indiquent le rythme de la course. Bien que le Parcours-VITA s'effectue, suivant la cadence adoptée, en 30 ou 40 minutes, il équivaut à une bonne heure de gymnastique traditionnelle.

L'attrait qu'exerce ce genre d'entraînement sur toutes les classes de la population réside sans conteste dans ses avantages:

1 L'accès à la piste est libre à chacun, de

An Idea

It is a well-known fact that more and more people suffer from ailments attributable to a lack of exercise, such as circulatory disturbances and damage due to false posture. The simplest and most effective means to prevent them is adequate physical exercise. Apparently, however, it is fairly difficult to induce average man to engage in more physical activity: a maximum of 10 percent of the adult population goes in for sports.

In the autumn of 1967 three recognized specialists in the field of forests, recreational facilities and gymnastics submitted to the management of VITA Insurance Company a project which they had envolved among them and which might be likely to help modern man to take up arms against his own laziness: a forest circuit combined with gymnastic exercises. In order to realize their project they were looking for a sponsor willing to finance the plan despite the risk of possible failure. The fact that this idea was proposed to VITA of all companies is probably due to the popularity of the health service that it has for decades run. It involves the health care within the framework of the life insurance contracts which is offered free of charge to most of the persons insured.

Since the idea of a forest hike dotted with gymnastic exercises ran on the same line as the company's health service, it met with the immediate acceptance by VITA and — naturally of particular importance for its propagation — the necessary support. The VITA Circuit had been born. It should here be noted that it is open not only to the insured but to the population as a whole.

What is a VITA Circuit?

In a few words: a leisure-time sports facility for everyone. Distributed over a forest course of two or three kilometers, there are 20 points where gymnastic exercises should be performed. These exercises are illustrated on large boards and briefly described. Eight stations demand floor exercises performed without any apparatus while at the others, strength exercises with or at simple apparatus (ready to be used free of charge) are made. The number of repetitions of an exercise depends on the condition of the individual. The course between the individual stations is signalled by small signposts which at the same time indicate the running speed to keep up. The programme which the subject performs corresponds to the performance in roughly a gymnastic lesson.

What makes training in these facilities attractive for many people are the advant-



Freiübungsstationen des VITA-Parcours mit den einfachen Uebungsgeräten und erläuternden Bildtafeln im Erholungswald.

Eléments d'exercices libres, avec leurs agrès et tableaux explicatifs, du parcours VITA dans la forêt aménagée en terrain de jeu et de repos.

Exercise stations of the VITA Course with the simple apparatus and explanatory boards in the recreational woods.



 **Parcours**
11

Garten rückwärts
und weiter
 

 **Parcours**


einzuhaltende Lauftempo angeben. Das Pensum, das der Trainierende absolviert, entspricht leistungsmässig ungefähr einer Turnstunde.

Was das Training auf diesen Anlagen für viele Leute attraktiv erscheinen lässt, sind die folgenden Vorteile:

1. Die Anlage steht allen Leuten zu jeder Zeit offen. Wer sich aus irgendwelchen Gründen keinem Verein anschliessen kann, hat nun eine Möglichkeit, etwas für sein körperliches Wohlbefinden zu tun.
2. Jeder trainiert für sich selber: niemand mischt sich ein, wenn sich die 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 Uebungen 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.

Alles ist begeistert!

Nachdem im Jahr 1968 die ersten fünf Anlagen dieser Art eröffnet werden konnten, ist die VITA-Parcours-Idee inzwischen zu einem wahren Siegeszug angetreten: In vielen Ortschaften und Städten der Schweiz sind — in Zusammenarbeit mit lokalen Organisationen — weitere Anlagen entstanden.

Wenn in einer grösseren Ortschaft eine Behörde oder eine Organisation eine solche Freizeitsportanlage erstellen möchte und sich bereit erklärt, diese sachgerecht zu bauen und gut zu unterhalten, dann erhält sie von der VITA das nötige Tafelmateriel gratis. Nur die Beschaffung der einfachen Geräte und die Bauarbeiten gehen zu Lasten der Interessenten. Damit wird es beispielsweise einer Schulbehörde oder einem aktiven Turnverein möglich, mit einem verhältnismässig kleinen Einsatz zu einer erstklassigen Trainingsgelegenheit zu kommen, die der ganzen Bevölkerung dient.

Es sind denn auch Tausende, welche diese neue Möglichkeit zur Steigerung der Fitness regelmässig benützen. Dies zeigen am eindrücklichsten die hohen Besucherfrequenzen auf den bereits erstellten Anlagen: Angefangen bei AHV-Rentnern — über ganze Familien mit Kind und Kegel, gemächliche Einzelgänger, Sportvereine — bis zu

telle sorte que ceux qui ne veulent ou ne peuvent pratiquer un sport dans le cadre d'un groupement ont aussi la possibilité de faire quelque chose pour leur condition physique.

2 L'entraînement étant une affaire individuelle, chacun s'entraîne pour soi et a toute latitude de ne pas s'en tenir au programme.

3 Aux sports accomplis comme aux amateurs peu entraînés, le parcours offre de nombreuses possibilités; il s'adapte aux besoins et aux capacités de chacun.

4 Conçus selon un plan méthodique, les exercices visent à développer harmonieusement et avec un maximum d'efficacité le corps tout entier.

5 Un entraînement en plein air et au cœur de la nature est source d'inappréciables délassements. Il nous rend une part de la liberté dont notre époque moderne nous a privés.

Un plein succès!

A la suite de l'achèvement en 1968 des cinq premiers aménagements de cette sorte, l'idée des Parcours-VITA a remporté un véritable triomphe; grâce à la collaboration d'organisations locales, nombre de pistes ont vu le jour dans toute la Suisse. Actuellement, ceux qui s'y entraînent se comptent par centaines: du rentier AVS au sportif notoire, en passant par les parents avec toute leur famille et les classes d'école. Sur certains Parcours-VITA avantageusement situés à proximité des zones d'habitation, on peut souvent évaluer à 300 ou 400 le nombre de personnes qui s'entraînent en fin de semaine.

L'extension rapide qu'a prise cette idée est due notamment au fait qu'il est remis à titre gracieux une série complète de panneaux aux groupements intéressés des localités d'une certaine importance, à condition pour eux de se charger de la construction et de l'entretien de tels aménagements. Ainsi, par exemple, une société de gymnastique pourra disposer, grâce au travail de ses membres et moyennant une dépense relativement modique pour les engins simples, d'une piste d'entraînement de premier ordre.

En raison de l'écho favorable rencontré par les Parcours-VITA dans notre pays, l'on peut à bon droit affirmer que la campagne de VITA en faveur de la santé collective constitue une réussite totale.

ganzen Schulklassen ist auf dem VITA-Parcours alles anzutreffen. Auf günstig gelegenen Anlagen (Nähe eines Wohnquartiers) können an schönen Wochenendtagen oft 300 bis 400 Trainierende beobachtet werden.

ages here following:

1. The facility is open to all people at all times. Those unable for some reason to become members of some gymnastic society now have the opportunity of doing something for their physical well-being.

2. Everyone trains for himself: nobody interferes if the subject once takes the liberty of deviating from the programme.

3. Both the active sportsman and the less trained find numerous possibilities of performance since training can be accurately adjusted to the requirements and abilities of the individual.

4. Training is not directed at a narrowly defined objective but guarantees a maximum of effect by its well-balanced exercises.

5. The subject moves not in the close atmosphere of a gymnastics hall, not in the flog of exhaust gases, but in the fresh and healthy forest air. He finds again part of that liberty of which our modern age has robbed him.

Everyone is enthusiastic

Since the first five facilities of this kind could be opened in 1968, the VITA Circuit idea has meanwhile been on a truly triumphal march: further facilities have been installed in collaboration with local organizations in many towns and cities in Switzerland.

If an authority or organization wishes to install such a leisure-time sports facility in a town of some importance and is prepared to do so and maintain it adequately, it will receive from VITA the necessary boards free of charge. Only the provision of the simple apparatus and structural work has to be borne by such agencies themselves. This enables, by way of example a school authority or an active gymnastic society, to obtain at comparatively low cost a first-class training facility which serves the whole population.

It is therefore thousands that regularly use this new possibility of increasing their fitness. This is most impressively revealed by the large number of users of the facilities now existing; starting from Old Age Insurance pensioners via complete families with their children, leisurely individualists, sports societies, to complete school classes: anybody may be found on the VITA Circuit. On well-located facilities (near a residential area) often 300 to 400 users may be observed on fine week-ends.

By virtue of the favourable response the VITA Circuit has encountered everywhere in this country, we may quite rightly speak of a highly successful campaign in the service of public health.