

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 51 (1994)

**Heft:** 1

**Artikel:** "Fit - zWäg"

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993491>

### **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:** 31.01.2025

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

## Die Stadt Bern geht neue Wege

# «Fit-zWäg»

**Den Bernerinnen und Bernern steht mit dem «Fit-zWäg» ein neuer Fitnessparcours zur freien Benutzung offen, der anders aufgebaut ist als die bestehenden Parcours.**

Vor 25 Jahren wurden die ersten Fitnessparcours für den Breitensport eröffnet. Die Idee war so gut, dass heute über 500 Anlagen in der Schweiz zur Verfügung stehen und meistens auch stark frequentiert werden. Nach einer Erhebung des Schweizerischen Landesverbandes für Sport (SLS) aus dem Jahre 1990 benützen 14% der Bevölkerung regelmässig einen Fitnessparcours.

In Bern wurde 1971 der erste Vita-Parcours vom Medizinischen Bezirksverein erstellt. Einige Jahre danach wurde eine weitere Anlage durch einen Quartierverein gebaut. Die damaligen Initianten

sahen sich nach einiger Zeit ausserstande, den nötigen und nicht zu unterschätzenden Unterhalt der Parcours auszuführen. Die öffentliche Hand, d.h. Sportamt und Stadtgärtnerei, mussten die Anlagen zur Betreuung und zur Sanierung übernehmen.

Aus Kreisen von Sportmedizinern, Chiropraktoren und sportverantwortlichen Leiterinnen und Leitern wurden in den letzten Jahren vermehrt Kritik an den herkömmlichen Fitnessparcoursmodellen laut. Auch die in der letzten Zeit erfolgten Modifikationen an den Anlagen liessen die Kritiken nicht verstummen.

### Der Freizeitsport hat sich gewandelt

In den letzten Jahren hat sich das Sporttreiben gewandelt. Der Aufbau jeder Sportlektion – und dazu gehört auch das Fitnessstraining im Freien – wird heute anders gestaltet als vor 20 Jahren. Die neuen Erkenntnisse der Sportmedizin haben sich dabei sehr positiv ausgewirkt.

Ruckartige Übungen, wie sie früher bei der Leiterausübung zum Stoffprogramm gehörten, sind glücklicherweise verschwunden. Die Schwerpunkte eines Fitnessstrainings sind heute: Einlaufen mit Gymnastik, Dehnen (Stretching), Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Koordination und Ausdauer, dazu einige Kraftübungen mit kleinen Gewichten oder mit dem Einsatz des eigenen Körpergewichtes. Die sportmedizinischen Erkenntnisse verlangen mehr denn je von den sportverantwortlichen Leiterinnen und Leitern sowie den Sportbetreibern – und dazu gehören auch die Betreuer von Fitnessparcours – gewisse Übungsabläufe zu überdenken und insbesondere der Zivilisationskrankheit Nr. 1, den Haltungsschäden, besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

Die Tatsache, dass in Bern bei den vom Sportamt betreuten Fitnessparcours grössere Unterhaltsarbeiten bevorstanden, veranlasste dieses, das bestehende Konzept zu überdenken und grundlegende Parcoursänderungen vorzunehmen.

### «Fit-zWäg»

Eine Arbeitsgruppe mit Fachleuten der Sportausbildung und der Sportmedizin hat sich mit der Problematik «Fitnessparcours» befasst. Unter dem Namen «Fit-zWäg» wurde nach den neusten sportlichen Erkenntnissen ein Fitnessparcoursmodell entwickelt, welches jeder Altersgruppe erlaubt, ein angemessenes Fitnessstraining zu beginnen, dieses sorgfältig aufzubauen und damit ein individuelles Fitnessziel anzustreben. Bereits aktiven Sportlerinnen und Sportlern bietet der «Fit-zWäg» ein abwechslungsreiches Ergänzungstraining, welches bei gezieltem Einsatz der Leistungsfähigkeit nur förderlich sein kann.

### Fit werden – fit sein – fit bleiben!

Der «Fit-zWäg» soll die sportlichen Neueinsteigerinnen und -einsteiger aber auch die grosse Zahl der Freizeit- und Breitensporttreibenden zum regelmässigen körperlichen Training anregen.

Folgende Voraussetzungen wurden an das neue Konzept gestellt:

- einladend in der Form
- aufbauend für die Fitness und die Gesundheit
- ausgleichend zur täglichen Arbeit
- animierend zum fröhlichen, passigen Sporttreiben
- zwingend in der Ausführung
- optimal für die Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft
- minimal im Unfallrisiko

Eine langsame Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit soll auch auf dem Fitnessparcours Gültigkeit haben.

### Einlaufen / Aufwärmen

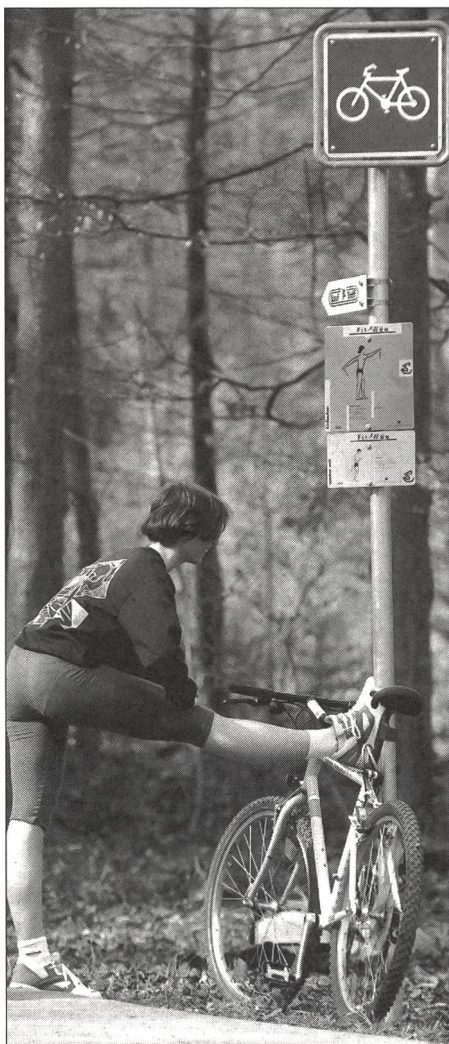
Einige grundsätzliche Hinweise zur Parcoursbenutzung mit Ratschlägen zum Einlaufen und Aufwärmen stehen am Anfang des «Fit-zWäg». Vier Gymnastikübungen sind auf der Einlaufstrecke verteilt und unterstützen mit verschiedenen Laufübungen die Vorbereitung des Organismus für die nächste «Fit-zWäg»-Etappe.

### Stretching

Dehnen zu Beginn und am Schluss gehören zum Fitnessstraining. An einem zentralen Übungsplatz stehen zwölf Stretchingübungen zur Auswahl mit der Aufforderung, mindestens die Hälfte davon je zu Beginn – nach dem Aufwärmen – resp. am Schluss des Trainings auszuführen.

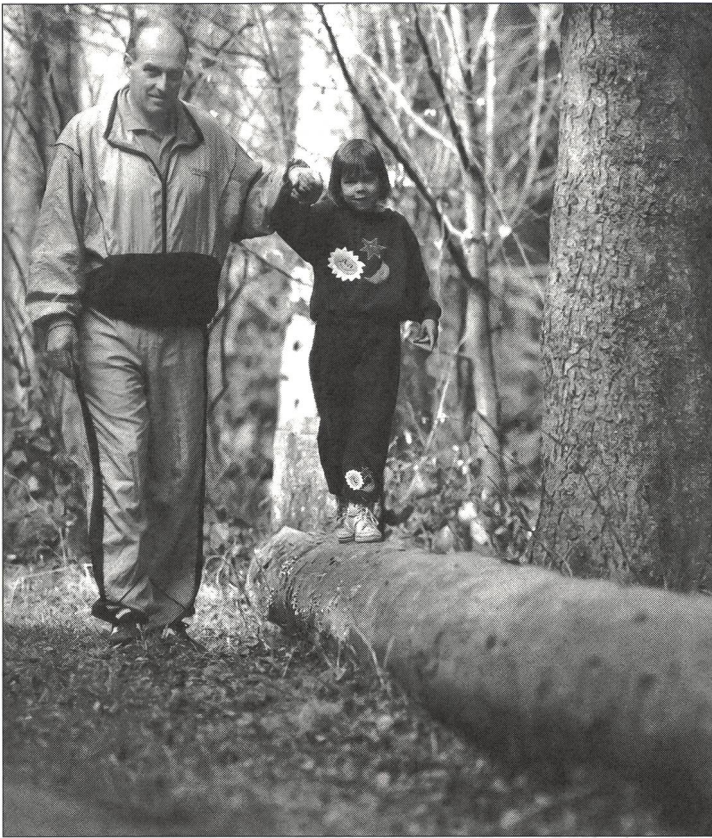
### Fitnessbahn

Je nach Standort der Anlage sind auf einer Rundstrecke von 1,8 bis 2,5 Kilometern Länge, 10 Posten mit Bewegungs- und Geschicklichkeitsübungen



Dehnen zu Beginn und am Schluss.





**Geschicklichkeit für gross und klein auf der Fitnessbahn.**

aufgestellt. Kurze Beschreibungen mit Wort und Bild sollen die richtigen Bewegungsabläufe gewährleisten. Bei einigen Übungen steht eine leichte und eine schwierige Variante zur Auswahl. Die Anzahl der Wiederholungen wird als Minimum und als Maximum angegeben.

### **Kraft**

Sechs Kraftstationen – gekennzeichnet durch besonders farbige Tafeln – sind auf der ganzen Fitnessbahn verteilt aufgestellt. Diese Kraftübungen können mit dem Einsatz des eigenen Körpergewichtes ausgeführt werden. Schwierigkeitsgrad und Wiederholungszahl bleiben jedem einzelnen überlassen.

### **Koordination und Laufschnelle**

Vom Einlaufen bis zum Ziel der Fitnessbahn erfolgt bei jedem Posten die Aufforderung, mit einer den Koordinations- und den persönlichen Stil verbessernden Laufübung, den nächsten Posten zu erreichen.

### **Ausdauertraining**

Für die (Fitness-) Fortgeschrittenen besteht die Möglichkeit, auf der Fitnessbahn ein zusätzliches Ausdauertraining oder periodisch den Ausdauerstest, den 12-Minuten-Lauf, zu absolvieren. Anhand der Wertungstabelle kann die erbrachte Leistung verglichen und eingestuft werden. Die Parcoursstrecken sind im Berner Bremgartenwald identisch mit den blauen kurzen Laufwegen des «Lauf-Träff». Eine ideale Kombination sowohl

für Joggerinnen und Jogger, den «Fit-zWäg» ins Trainingsprogramm einzuschliessen, als auch für die Benutzerinnen und Benutzer des Fitnessparcours, zum Lauftraining animiert zu werden.

### **Rund um die Uhr, das ganze Jahr und wenn möglich vor der Haustür**

Das Konzept der Stadt Bern sieht vor, in Siedlungsnähe vorerst fünf «Fit-zWäg»-Anlagen aufzustellen. Die Bevölkerung soll damit Gelegenheit erhalten, sich nahe der eigenen Haustür sportlich betätigen zu können. Spezielle Sport-für-Alle-Garderoben bestehen in einer Anlage, weitere sind geplant, können aber wegen der fehlenden Finanzen nicht realisiert werden. Die Parcoursstrecken sind meist auf einem festen Wegnetz mit möglichst wenig Asphalt angelegt. So kann der «Fit-zWäg» auch bei schlechter Witterung und bei ungünstigen Sichtverhältnissen ohne Unfallgefahr begangen werden.

Dank verständnisvoller Forstbehörden und zuvorkommender Wald- und Grundbesitzer konnten die Wünsche des Sportamtes in bezug auf die Streckenführung und die Übungsstandorte weitgehend erfüllt werden.

### **Unterhalt**

Die Stadtgärtnerei besorgt den jährlichen grösseren Unterhalt, ein Hauswart oder Sportplatzwart führt bei periodi-

schen Kontrollgängen kleinere Unterhaltsarbeiten aus. Vandalenakte sind leider nicht auszuschliessen, können aber mit einem ständigen guten Unterhalt reduziert werden.

### **Information**

Als Ratgeber zur Erlangung einer besseren Fitness und als Gebrauchsanweisung für den «Fit-zWäg» hat das Sportamt die Broschüre «Fit-zWäg zBärn» verfasst. Darin werden die einzelnen Bestandteile der Fitnessparcours beschrieben und jede Übung mit Bild und Text vorgestellt. Dank dieser Beschreibung lässt sich das Fitnesstraining bereits im «stillen Kämmerlein» vorbereiten. Die meisten Übungen des «Fit-zWäg» können in den eigenen vier Wänden, im Garten oder auf dem Balkon ausgeführt werden.

Dank der Unterstützung durch Sponsoren kann das Sportamt die Broschüre gratis abgeben. In Begleitung von erfahrenen Sportleiterinnen und Sportleitern wird der Bevölkerung periodisch Gelegenheit geboten, die «Fit-zWäg»-Strecke mit den Übungen und die Trainingsmöglichkeiten kennen zu lernen.

### **Kosten**

Im Rahmen der jährlich anfallenden Unterhaltskosten der Sportanlagen werden die bestehenden Fitnessparcours schrittweise umgebaut. Dank der finanziellen Unterstützung der Spar+Leihkasse in Bern konnten die Anleitungstafeln beschafft werden.

Für eine Neuanlage ist – nach einer Berechnung der Stadtgärtnerei – mit Gesamtkosten von Fr. 60 000.– zu rechnen.

Das Sportamt der Stadt Bern ist bereit, Interessenten wie Gemeinden und Sportorganisationen mit Rat beizustehen und ihnen allenfalls die Bauanleitungen und die Unterlagen für die Tafelbeschaffung zur Verfügung zu stellen.

Auskunft erteilt: Sportamt der Stadt Bern, Toni Stalder, Postfach 8125, 3001 Bern, Telefon 031 321 68 80.

### **«Fit-zWäg»-Konzeption und Realisierung**

Toni Stalder, Adjunkt Sportamt (Projektleitung); Jost Hegner, Universitätssportlehrer; Christine Hirter, Turn- und Gymnastiklehrerin, Roland Hirter, Grafiker; Dr. Markus Scheidegger, Chiropraktiker; Jörg Stäuble, Vizedirektor SLS; Dr. med. Rolf Zahnd, Stv. Leiter Gesundheitsdienst der Stadt Bern; Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Sportamtes und der Stadtgärtnerei Bern. ■