

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2004)  
**Heft:** 4

**Rubrik:** Leserbriefe

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.04.2026

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

## Vita-Parcours – Sport für Leib und Seele

Mit Bezug auf Ihr letztes «visit», wo Sie vieles erzählt haben über Sport, Mobilität, Nutzen für die Seele usw. möchte ich mich in diesem Rahmen noch etwas einsetzen für den Vita-Parcours. Sie haben vor allem gemeinsame Tätigkeiten beschrieben. Der Vita-Parcours ist eine Gelegenheit, auch allein Sport für Leib und Seele zu treiben. Er ist immer, auch in der Nacht wenn man will, vorhanden, führt einen in Bewegung und beweglichkeitsfördernd durch die Natur, will nicht eigentlich Leistungssport, ermöglicht ihn aber und ist – und das ist das Schöne – für alle Altersstufen geeignet, weil man sich den Anforderungen selber anpassen kann. Ich selber benütze ihn seit über dreissig Jahren. Ich hatte an meinem Wohnort eine Landarztpraxis und musste frühmorgens in den Wald auf den Vita-Parcours gehen, damit dann die Arbeit tagsüber ungestört sein konnte.

Der Hauptgrund meines Schreibens ist aber doch nicht eigentlich die Werbung für die sportliche Seite des Parcours, sondern für die seelische und inspirierende. Ich schreibe seit Jahren kleine und grössere Gedichte und war auf dem Vita-Parcours immer wieder inspiriert, fast forciert, Gedichte zu machen.

Der Vita-Parcours ist ein echter «Lebensweg», er erhält geistig frisch, körperlich mobil – oder ist es umgekehrt: weil ich noch frisch und mobil bin, mache ich ihn immer noch? Schwer zu sagen. Aber wenn man ihn «mit Mass» betreibt, dann ist er sicher lebenserhaltend.

David Künzler  
Hausen am Albis

Gerne veröffentlichen wir ein Gedicht aus der Feder  
von Herrn David Künzler:

## STILLES LEUCHTEN

Wintersonnenwende  
Morgens um die siebte Stunde  
Im schneegefüllten Wald  
Fern ist der Lärm  
Es ist ganz still  
Wie aus sich selbst  
Steigt samtne Helle  
Vom weissen Grund

Einfach ein Leuchten  
Ein stilles Leuchten

HERBST

ein Augenblicke der Seelen-  
ruhe ist besser als alles was  
Du sonst erstehen magst.

Ja, wir sind im Herbst, für  
sich auch eine wunder-  
bare Jahreszeit. Es ist die  
Zeit der Farben, Früchte, Laub,  
Ernten und Nebel. Wir fen-  
ioren wir stehen ja auch im  
Herbst unseres Leben. Auch  
eine wunderbare Zeit für uns.

Auch für uns ist Erntezeit. Wie hat doch das Leben uns  
geprägt. In all den langen Jahren haben wir viel ge-  
lernt. Toleranz, die Menschen zu verstehen und zu akzeptie-  
ren wie sie sind. Mit wenig zu Frieden, zufrieden sein,  
bei hofflosen Situationen doch noch etwas positives  
zu sehen. Den Menschen helfen wo wir können. Die Jugend  
begleiten u.s.w. Wir haben Weisheit erlangt. Was in der  
Jugend für uns "grässlich" erschien darüber lächerlich wir  
heute. Das ist unsere Ernte, aber bis alles in unserem Körper so  
gewachsen ist, hat es viele Erlebnisse gebraucht. Schöne und  
traurige. Dies zu wissen, dass ich dadurch gestärkt bin lässt mich  
vielleicht leichter ertragen und ich versuche gerade deshalb  
fröhlich durchs Leben zu gehen.

hilly