

Zeitschrift: Zivilschutz = Protection civile = Protezione civile
Herausgeber: Schweizerischer Zivilschutzverband
Band: 45 (1998)
Heft: 6

Artikel: Zivilschutz saniert den Vita-Parcours
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-369028>

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: 07.02.2026

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



FOTOS: H. MATTHYS

Eine sinnvolle und motivierende Dienstleistung zugunsten der Bevölkerung und deren Fitness.



ZSO Thunstetten – Bützberg

Zivilschutz saniert den Vita-Parcours

BK. Vor einigen Jahren wurde die Begründerin der Vita-Parcours, die Versicherungsgesellschaft Vita, von der «Zürich»-Versicherungsgesellschaft übernommen. Der Vita-Parcours wurde zwar immer noch rege benutzt, aber nicht mehr richtig unterhalten. Verrottete, zum Teil umgestürzte Einrichtungen waren die Folge, und den Benützern verging zusehends die Freude an dieser populären Fitness-Möglichkeit.

Der Gemeinderat hat nun das Vorhaben der Zivilschutzkommission, den Parcours zu sanieren, gutgeheissen. Vom 12. bis 15. Mai 1998 hat die Zivilschutzorganisation unter Leitung von ZSO-Chef Karl Schindler den Vita-Parcours nach den neuesten Erkenntnissen der Eidgenössischen Sportschule Magglingen wieder instandgesetzt. Eine neu entstandene Stiftung «Vita-Parcours» unter dem Patronat der «Zürich» unterstützt die Arbeit mit einem Pauschalbeitrag, so dass die für die

Gemeinde entstandenen Kosten nicht ins Gewicht fallen. Einmal mehr hat die Arbeit unseres Zivilschutzes auf diese Art und Weise mehrfachen Nutzen gebracht: Der Bevölkerung stehen vor der Haustür verbesserte Fitnessmöglichkeiten zur Verfügung, die Zivilschutzpflichtigen konnten ihren Dienst auf eine sinnvolle, motivierende Art leisten und das Gemeindebudget wurde trotzdem nur minimal belastet.

15 Übungsposten

Der Vita-Parcours umfasst 15 Übungsposten, die sich auf eine Laufstrecke von rund zweieinhalb Kilometer Länge verteilen. Er ist als Rundkurs angelegt; das heisst Start und Ziel befinden sich am gleichen Ort. Sämtliche Tafeln wurden neu gestaltet.

Die Übungen wurden in Zusammenarbeit mit der Sportschule Magglingen und andern Fachkreisen zusammengestellt. Die verschiedenen Posten bilden eine Auswahl von Beweglichkeits-, Geschicklichkeits-, Ausdauer- und Kraftübungen. Bei jedem Posten stehen mehrere Übungen zur Auswahl, die zum Teil auch verschiedene Schwierigkeitsgrade aufweisen.

Wer die allgemeine Fitness fördern will, stellt sich aus dem Gesamtangebot den persönlichen Mix zusammen. Wer spezifisch trainieren will, soll sich von den folgenden Farben leiten lassen:

- Grün für die Ausdauer;
- Gelb für die Begweglichkeit/Geschicklichkeit;
- Rot für die Kraft.

Auf der Schlusstafel wird – basierend auf den Streckendaten – eine Angabe über den Energieverbrauch und die Ausdauerfähigkeit der Benützerinnen und Benützer gemacht. Der Zivilschutz Thunstetten-Bützberg wünscht allen Benützern des neuen Parcours viel Freude und eine wachsende Fitness!