

Seit 50 Jahren im Dienste der Fitness

Vitaparcours Der Anstoss für die Eröffnung des ersten Outdoor-Fitness-Centers kam von einer Männerriege

VON CLAUDIA GNEHM

Was einst für gut trainierte Turner gedacht war, erfreut heute als 24-Stunden-Gratis-Fitnessstudio ohne Aufsicht die breite Bevölkerung.

Jeden Samstagmorgen bei milden Temperaturen kommt es im Zürcher Käferberg-Wald zu Stau. Sportlerinnen und Sportler stehen Schlange, um an den Vitaparcours-Posten ihre Übungen zu machen. «In der Tat haben sich schon Benutzer und Benutzerinnen beklagt, weil sie beim Parcours Käferberg anstehen müssen», bestätigte Barbara Baumann, Leiterin Zurich Vitaparcours, gegenüber der Nachrichtenagentur SDA.

Ein solches Gedränge herrscht 50 Jahre nach dem Start des ersten Vitaparcours am 18. Mai 1968 in Zürich-Fluntern nicht bei allen inzwischen 499 schweizweiten Parcours. Obwohl Turn-, Sport- und Fitness-Trends kommen und gehen, blieb

«Bei den Vitaparcours wird sehr geschätzt, dass diese nach eigenem Bedarf und nicht unter Beobachtung absolviert werden können.»

Barbara Baumann
Leiterin Zurich Vitaparcours

der Vitaparcours aber stets hoch im Kurs bei der breiten Bevölkerung.

Auch im Jubiläumjahr geht die Expansion weiter - dazu kommt etwa ein neuer Vitaparcours in Pura TI hinzu. Verantwortlich für die Vitaparcours ist die Stiftung Vita Parcours. Exklusivsponsor war von Anfang an die Vita Lebensversicherung, die später von der Zurich-Versicherung übernommen wurde.

Von Wurzelstöcken zu 15 Posten

Zürich verdankt es dem Oberturner der Männerriege des TV Wollishofen ZH, dass sie zu diesem Sponsoringauftrag kam. In den späten 1960er-Jahren verlegte Oberturner Erwin Weckemann das Training im Sommer in den Wald. Als Übungsstationen dienten Holzbalken, Wurzelstöcke und Baumstämme. Bald wurden die Trainingsposten so raffiniert, dass die Turner sie nicht mehr abbrechen wollten. Der Forstmeister er-

laubte, in Zürich-Fluntern einen fixen Parcours aufzustellen. Der Kantonsingenieur und ein Sportwissenschaftler der ETH berieten die Turner, und die Lebensversicherung Vita besorgte die Finanzierung. Die ersten Übungen wurden für gut Trainierte ausgearbeitet, da man davon ausging, dass nur diese den Parcours nützen würden.

Auch weniger Trainierte und Familien fanden bald Gefallen an den Parcours. Nach 5 Jahren wurde bereits der 100. Vitaparcours eröffnet. Die Vertreter der Lebensversicherung sahen die Parcours nicht nur als Werbemassnahme, sondern auch als Dienst an der Volkswirtschaft und dem Volkskörper. Dies geht aus Aufnahmen der Reden im Film «Vita parcour» (1972) von Rolf Lyssy hervor.

Die Ansichten über nützliche Turnübungen änderten sich im Verlauf der Jahre. Eine der ersten Übungen, die wegfiel, war die Sprungübung - weil sich vie-

le verletzten, sagte Baumann. Die Ringübungen wurden rückschonend gemacht. Das derzeitige Konzept wurde 1997 mit dem Sportwissenschaftlichen Institut Magglingen erarbeitet. Heute gibt es 15 Posten mit 43 Übungen statt den zuvor 20 Posten mit 20 Übungen.

Wunsch nach Hunde-Vitaparcours

Ziel ist es, den ganzen Körper mit den verschiedenen Muskelpartien zu trainieren. Die Benutzer entscheiden selber, ob sie Übungen für Beweglichkeit und Geschicklichkeit (gelb) machen wollen, für Kraft (rot) oder für die Ausdauer (blau).

Trotz vieler Fitnessstudios in den Städten werden gerade die Parcours im urbanen Raum, die gut gelegen und erreichbar sind, sehr gut besucht. Baumann ist überzeugt: «Bei den Vitaparcours wird sehr geschätzt, dass diese nach eigenem Bedarf und nicht unter Beobachtung absolviert werden können.» (SDA)

Gesunde Ernährung

Regionales Gemüse für Meghan und Harry

Die Vorbereitungen für die Hochzeit von Prinz Harry und Meghan Markle laufen auf Hochtouren - auch bei den Köchen. Das Paar setze überwiegend auf klassische Gerichte und vor allem auf saisonales Gemüse aus der Region, berichtete der Küchenchef der Queen, Mark Flanagan, der britischen Nachrichtenagentur PA. «Wir haben nur die Vorschläge gemacht, und das Paar hat alles probiert; sie waren in jedes Detail involviert», sagte Flanagan. (SDA)

«Schacher Seppli»

Mit Neuinterpretation gegen Alltagsrassismus

Die Stiftung gegen Rassismus und Antisemitismus (Gra) hat eine Kampagne gegen Alltagsrassismus lanciert: Zusammen mit Soulsänger Max Urban setzt sie mit «Der Ausländer» - einer Neuinterpretation des «Schacher Seppli» - ein Zeichen. Alltagsrassismus sei in der Schweiz ein Problem, das zahlreiche Bereiche des Lebens betreffe, teilte Gra gestern mit. (SDA)

Zum Haarerufen

Drittplatziertes ESC-Song war ursprünglich für Schweiz gedacht

Ärgerlich: Der Song «Nobody But You», mit dem Österreich am Eurovision Song Contest den dritten Platz holte, war ursprünglich für den Schweizer Vorentscheid gedacht. Das enthüllte der Schweizer Juror Pascal Marchev in seinem YouTube-Blog. Der Song sei aber dann in der Schweizer Vorauswahl durch einen anderen ersetzt und öster-

reich angeboten worden, sagt Marchev. Er muss es wissen: Er war einer von 20 Juroren, welche die Kandidaten wählten, aus denen schliesslich «Stones» von ZIBBZ nach Lissabon geschickt wurde.

Wie die am Sonntag veröffentlichten Ergebnisse aus den Halbfinals zeigten, fehlten dem Aargauer Duo 22 Punkte, um sich fürs Finale zu qualifizieren. (SDA)

Genfer Auktion

1,5 Millionen Franken für Elvis-Presley-Uhr

Eine Omega-Uhr aus dem Besitz von Elvis Presley hat am Wochenende bei einer Auktion in Genf 1,5 Millionen Franken erzielt. Das ist der höchste Betrag, der jemals für eine Uhr dieser Marke bezahlt wurde, teilte der Swatch-Konzern mit, zu dem die Nobelmarke gehört. Neuer Eigentümer der Presley-Uhr ist das Omega Museum Biel. Der 1977 verstorbene King of Rock'n'Roll hatte den Zeitmesser im Februar 1961 von RCA Records erhalten. (SDA)

Australien

Zwei Lottogewinne in einer Woche

Ein Australier hat vergangene Woche sowohl am Montag als auch am Samstag im Lotto gewonnen. «Ich dachte gerade, das ist zu gut, um wahr zu sein», sagte der etwa 40 Jahre alte Mann der Glücksspielgesellschaft NSW Lotteries, als er am Montag über seinen zweiten Gewinn informiert wurde. Am 6. Mai gewann der Mann 1 020 487 australische Dollar (rund 770 000 Franken). Kurz danach kamen noch einmal 1 457 834 australische Dollar hinzu (1,1 Mio. Franken). (SDA)



Platz im Fotoolymp «In meinen Augen ist das Zebra dasjenige Tier in Afrika, das am schwierigsten gut zu fotografieren ist», sagt der britische Fotograf David Yarrow. Er gehört ab sofort zu den angesehenen europäischen Nikon-Ambassadoren. Yarrows stimmungsvolle und beeindruckende Natur-

Fotografie hat ihm weltweit eine stetig wachsende Fangemeinde aus Fotografen, Kunstsammlern und -liebhabern eingebracht. Seine grossen und ikonischen monochromen Bilder sind in vielen führenden Galerien und Museen auf der ganzen Welt ausgestellt. FOTO: DAVID YARROW/PPR/KEY

Brügg BE

49 Hochhaus-Bewohner nach Brand im Spital

49 Bewohner eines Hochhauses in Brügg bei Biel sind gestern nach einem Brand in umliegende Spitäler gebracht worden. Laut Kantonspolizei Bern wird abgeklärt, ob sie eine Rauchgasvergiftung erlitten haben. Das Feuer war in den frühen Morgenstunden im Erdgeschoss eines elfstöckigen Wohnhauses ausgebrochen. Die Feuerwehr stand mit über 60 Mann im Einsatz und brauchte etwa zwei Stunden, um den Brand zu löschen. Insgesamt 84 im Gebäude anwesende Menschen wurden in Sicherheit gebracht. Mehrere Ambulanzteams kümmerten sich um die medizinische Versorgung. Auch das Care Team des Kantons Bern war vor Ort. Unter den 49 Hospitalisierten sind 9 Kinder. (SDA)

NACHRICHTEN

LUZERN

Frau überfallen, ausgeraubt und sexuell bedrängt

In der Stadt Luzern ist am Samstagmorgen eine Frau von zwei Männern überfallen, bedroht und ausgeraubt worden. Einer der beiden unbekannt Täter hat die 22-Jährige zudem sexuell bedrängt, wie die Staatsanwaltschaft gestern mitteilte. Der Vorfall ereignete sich um 5 Uhr auf dem Stiefelplatz in der Luzerner Altstadt. (SDA)

PHILIPPINEN

35 Tote nach Gewalt bei Lokalwahlen

Bei gewaltsamen Zusammenstößen und Angriffen während Lokalwahlen auf den Philippinen sind bislang 35 Menschen getötet worden. Nach Angaben der Polizei wurden seit Beginn der Wahlperiode am 14. April auch 27 Menschen verletzt. Bei 18 der Getöteten handele es sich um Mitglieder von Dorfräten, fünf seien Kandidaten gewesen. (SDA)

INDIEN

Weit über 80 Tote bei schweren Unwettern

Bei schweren Unwettern in Indien sind mindestens 86 Personen ums Leben gekommen. Mehr als 100 weitere Personen wurden nach Angaben der Behörden verletzt, als in weiten Teilen des Subkontinents am Sonntagabend Stürme und Gewitter wüteten. Am stärksten betroffen war der Bundesstaat Uttar Pradesh, wo 48 Personen in Hagel- und Gewitterstürmen starben. (SDA)

PEOPLE

Jessica Alba 1,5 Millionen Windeln gespendet

Die Schauspielerin und Unternehmerin **Jessica Alba** (37) hat am Muttertag mit ihrer Firma 1,5 Millionen Windeln an eine gemeinnützige Organisation in Los Angeles gespendet. «Eine Mutter sollte niemals entscheiden müssen, ihre Kinder zu ernähren oder Windeln zu kaufen», sagte Alba am Sonntag dem US-Magazin «People». Die Organisation «Baby2Baby» versorgt Kinder aus einkommensschwachen Familien mit Windeln, Kleidung und anderen Produkten. Alba ist Mitgründerin eines Unternehmens, das seit 2011 Öko-Produkte für Babys verkauft. (SDA)



Chanel Iman US-Model erwartet erstes Kind

Das US-amerikanische Model **Chanel Iman** (27) ist zum ersten Mal schwanger. «Daddy und Mommy können es nicht erwarten, dich kennen zu lernen», schrieb Iman am Sonntag zu einem Schwarz-Weiss-Foto auf Instagram, das sie mit Babybauch zeigt. In einem weiteren Bild küsst der Vater des Kindes, Football-Spieler Sterling Shepard (24), den Bauch seiner Ehefrau. Die beiden hatten sich im März das Ja-Wort gegeben. Iman begann ihre professionelle Modelkarriere bereits 2006 und stand seitdem für mehrere Modeketten unter Vertrag, darunter bei Victoria's Secret, Dolce & Gabbana oder Ralph Lauren. In zwei Filmen trat sie ausserdem als Schauspielerin auf. (SDA)

