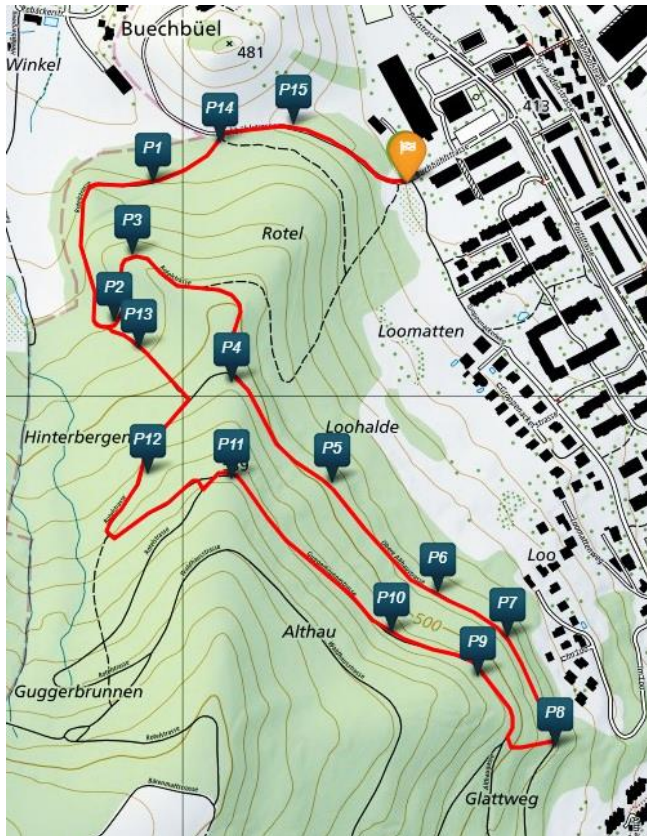


## Factsheet

Der Spreitenbacher Vita Parcours ist einer der herausforderndsten, aber auch abwechslungsreichsten Vita Parcours der Umgebung.

- Streckenlänge: 3.0 km
- Leistungsstrecke: 4.3 km
- Steigung: 130 m
- Trägerschaft: Ortsbürgergemeinde



Standort: Buchbühl, 8957 Spreitenbach  
(nähe Schulhaus Hasel)

Öffnungszeiten: Rund um die Uhr geöffnet

Während und nach dem Absolvieren der Übungen werden Sie mit einer schönen Aussicht auf ganz Spreitenbach belohnt.



Weitere Informationen zur Gemeinde Spreitenbach finden Sie auf unserer Webseite.



## Vita Parcours Spreitenbach

**Willkommen im Vita Parcours!**

Ein aufregender Fitness- und Bewegungspark im Herzen von Spreitenbach erwartet Sie.





## Allgemeines

Die Stiftung VITA Parcours hat gemeinsam mit den Trägerschaften 500 Vita Parcours geschaffen für das Training an der frischen Luft.

Dort stehen Ihnen Parcours mit 15 Posten und 43 Übungen oder Kurzparcours mit mindestens 6 Posten zur Verfügung.



Weitere Infos finden Sie auf der Webseite [www.zurichvitaparcours.ch](http://www.zurichvitaparcours.ch).

Für mehr Abwechslung im Training kann die App *Zurich Vitaparcours* heruntergeladen werden.



## Kategorien

Die 15 Posten werden in drei verschiedene Kategorien aufgeteilt:



**Gelb** bezeichnet Übungen für Beweglichkeit,



**Rot** für Kraft und



**Blau** für Ausdauer.

## Posten

Jede Station ist mit klaren Anweisungen ausgestattet, um Ihnen zu zeigen, wie die Übungen richtig ausgeführt werden. Sie werden auf vielfältige Posten treffen, die Sie motivieren, immer weiterzumachen.



Hier wird Ihr Gleichgewicht und Sprungkraft gefordert.



Hier können Sie sich an den Ringen austoben.



Hier müssen Sie jede Stange im Slalom umlaufen.