

Zurich vitaparcours App Textbausteine und Bildmaterial

23. Mai 2023

Textvorschläge für Newsletter, Websites, Social Media und eigene Publikationen

((Teaser mit 68 Zeichen, mit Leerzeichen))

Mehr Abwechslung beim Training mit der neuen Zurich vitaparcours App

((Link auf: www.zurichvitaparcours.ch/app))

((Kurzbeschreibung mit 394 Zeichen, mit Leerzeichen))

Mehr Abwechslung beim Training mit der neuen Zurich vitaparcours App

Die neue [Zurich vitaparcours App](http://www.zurichvitaparcours.ch/app) ist Parcoursfinder, Trainingshilfe und Tracker in einem. Sie bringt mehr Abwechslung beim Training auf allen 500 Zurich vitaparcours der Schweiz:

- ✓ Zurich vitaparcours finden
- ✓ individuelle Trainingspläne
- ✓ neue Übungen und Tipps & Tricks
- ✓ Tracking und Analyse
- ✓ mit Freunden teilen und motivieren

((Bericht mit 2644 Zeichen, mit Leerzeichen))

Mehr Abwechslung beim Training mit der neuen Zurich vitaparcours App

Schweizweit werden gegen 500 Zurich vitaparcours von lokalen Trägerschaften zur Verfügung gestellt und unterhalten. Die Stiftung VITA Parcours gewährleistet die Qualitätssicherung und lanciert zusammen mit Zurich eine neue App. Die App soll die Bevölkerung noch mehr dazu animieren, sich mit Bewegung in der freien Natur fit zu halten und etwas für die Gesundheit sowie das Wohlbefinden zu tun. Die neue [Zurich vitaparcours App](http://www.zurichvitaparcours.ch/app) ist Parcoursfinder, Trainingshilfe und Tracker in einem. Sie bringt mehr Abwechslung beim Training auf allen 500 Zurich vitaparcours der Schweiz:

- ✓ Zurich vitaparcours finden
- ✓ individuelle Trainingspläne
- ✓ neue Übungen und Tipps & Tricks
- ✓ Tracking und Analyse
- ✓ mit Freunden teilen und motivieren

Zurich vitaparcours finden

Finde den Zurich vitaparcours in deiner Nähe. Sei es dort wo du wohnst, arbeitest oder gerade Ferien machst.

Individuelle Trainingspläne – vom BASPO entwickelt

Auf was hast du heute Lust auf deinem Parcours? Willst du ein Ganzkörpertraining machen? Kraft oder Ausdauer trainieren? Oder lieber etwas für deine Beweglichkeit tun? Wähle aus, was heute für dich passt und bestimme je nach Übung und Anzahl Wiederholungen wie intensiv du trainieren willst. Speichere deinen Plan für weitere Trainings ab oder teile ihn mit deinen Freunden.

Neue Übungen und Tipps & Tricks

Mit rund 100 Übungen – von leicht bis schwer – wird dein Training auf dem Zurich vitaparcours noch abwechslungsreicher. Alle Übungen sind von der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen, EHSM geprüft und für gut befunden. Und die vielen Tipps & Tricks rund ums Training, den Wald und die Sicherheit zeigen dir, was ein gutes Training ist und führen dich direkt zu Wissenswertem der BFU, Beratungsstelle für Unfallverhütung.

Tracking und Analyse

Lege los und mach dein Training auf dem Zurich vitaparcours mit deinem ausgewählten Trainingsplan. Tracke dabei die Distanz des Parcours, die Dauer und die Anzahl Übungen, die du gemacht hast. Vergleiche nach dem Lauf die reine Laufzeit auf deinem Parcours mit Personen in deinem Alter. Eine Übersicht aller Trainings zeigt dir in deiner gewählten Zeitspanne deine Trainingserfolge und absolvierten Trainingsläufe.

Mit Freunden teilen und motivieren

Wer viel mit der App trainiert, wird belohnt. Sammle Auszeichnungen und hol dir ein Geschenk ab. Nach dem Lauf kannst du zudem dein Trainingsmoment und deinen Trainingsplan mit Freunden teilen. Vielleicht begleiten sie dich beim nächsten Training auf dem Parcours?

Der Zurich vitaparcours ist für alle, jederzeit, überall, kostenlos zugänglich. [Weitere Infos](#)

Bildmaterial

Das Bildmaterial ist [im Download-Bereich](#) verfügbar.

