



Alle Interessierten sind herzlich dazu eingeladen, sich auf ausgewogene Weise ganz nach Ihren persönlichen Bedürfnissen zu bewegen.

Stellen Sie sich aus dem abwechslungsreichen Angebot an Übungen einfach ihr individuelles Trainingsprogramm zusammen!

### Ansprechpartner:

Gemeinde Üchtelhausen  
Kirchplatz 1, 97532 Üchtelhausen

### vitaparcours üchtelhausen

Verein für Gartenbau und Landespflege Üchtelhausen

2. Vorsitzender: Walter Schmitt  
Tel.: 09720 / 1341

Eine moderne Fitnessanlage für Anfänger, Wiedereinsteiger, Hobby- und Profisportler. 19 Stationen im Wald sorgen für Bewegung, Spaß, frische Luft und...

Natur pur!





Trimm Dich fit im Stengacher Wald,  
dem beliebten Naherholungsgebiet zwischen Schweinfurt und Üchtelhausen.



### Aus Alt mach Neu

1972 erbaut, wurde der Trimm-Dich-Pfad Üchtelhausen 2008 komplett runderneuert und erweitert. Der vita-parcours war geboren.

Es bleibt das Ziel, Groß und Klein zur Bewegung an der frischen Luft einzuladen. Neu ist der Name, mit dem ein Konzept aus der Schweiz gewählt wurde. Grundlage dieses Konzepts sind aktuelle Erkenntnisse aus der Physiotherapie, die für ein ausgewogenes Training sorgen.

Die einzelnen Übungen werden an jeder der 19 Stationen in Wort und Bild erklärt. Zudem sind sie nach Schwierigkeitsgrad und den Trainingszielen entsprechend farblich wie folgt unterteilt:

- **Ausdauer (blau):** Zur Stärkung des Herzens
- **Beweglichkeit und Geschicklichkeit (gelb):** Zur Förderung der Fitness
- **Kraft (rot):** Zum Muskelaufbau für die Fettverbrennung

Die 19 Übungsposten verteilen sich über eine Laufstrecke von etwa zwei Kilometern. Start und Ziel befinden sich am gleichen Ort in der Nähe des Sportplatzes. Auswärtige kommen entweder über das Schweinfurter Höllental (zu Fuß oder mit dem Rad) oder halten am kleinen Park-/Wendeplatz kurz vor dem Ortseingang. Zum Einstieg können auch die Punkte 2,6 oder 13 gewählt werden.

**Das Aufwärmen jedoch nicht vergessen!**

