

Strecke: Sackgasse „Behler Weg“ – Richtung Behl – Sandweg
„Königskinderweg“ – „Feldweg am Schöhsee“ – „Hamburger
Kamp“ - Zurück zum Parkplatz „Behler Weg“

Entfernung: ca. 5,6 Km

Zeit: ca. 90 Minuten

Du startest am Parkplatz in der Sackgasse am „Behler Weg“ und gehst in Richtung Behl.

Mache dich zu Beginn etwas Warm:

Gehe zügigen Schrittes die Straße „Behler Weg“ in Richtung Behl entlang. Kreise dabei erst deine Schultern rückwärts, danach deine Arme einzeln rückwärts. Skipping-Lauf (kleine schnelle Schritte), Kniehebelauf (hebe deine Knie zügig einzeln hoch Richtung Bauch), Anfersen (laufe locker und hebe dabei einzeln deine Fersen Richtung Po), Hopsler lauf (ziehe einzeln die Beine hoch Richtung Bauch und mache dabei hüpfende Schritte), bleibe am Haus mit dem blauen Dach stehen und Kreise deine Füße einzeln, stelle dich hüftbreit hin und hebe und senke deine Fersen ein paar Mal.

Gehe zügig weiter bis zum Gemeinde Stein von Grebin (linke Seite).

Sportliche Aufgabe: Jogge weiter bis zum Bauernhof auf der linken Seite.

Gehe oder Jogge anschließend zügig weiter bis zum nächsten Haus.

Gehe vor dem nächsten Haus rechts über die Bahnschienen in den „Königskinderweg“ und Folge dem Pfad.

Sportliche Aufgabe: Mache ab dem Wegweiser Schild „Holzkoppelweg“ Kniehebelauf bis zum nächsten Baum.

Gehe weiter bis der Knick auf der linken Seite beginnt

Sportliche Aufgabe: Fange ab dem Knick an mit Fersengang (gehe ganz normal weiter und ziehe deine Fußspitzen hoch, sodass du nur auf der Ferse gehst) und mache diese Übung, bis der Knick auf der linken Seite wieder aufhört.

Folge den Weg weiter bis zum Hof auf der rechten Seite.

Sportliche Aufgabe: Beginne nach dem Hof mit dem Berg- und Tal- lauf bis hinter dem dritten Hügel bergab.

Folge den Weg rechts weiter in den „Feldweg am Schöhsee“.

Sportliche Aufgabe: Gehe vorsichtig den nächsten Hügel rückwärts runter bis zur nächsten Bank.

Gehe den Weg weiter am Hof vorbei

Sportliche Aufgabe: Sprinte hinter dem Hof Bergab bis der Knick aufhört.

Gehe zügig weiter bis die Koppel auf der linken Seite zu Ende ist.

Sportliche Aufgabe: Lasse am Ende der Koppel deine Hüfte kreisen, 15 Mal links herum und 15 Mal rechts herum. Wiederhole diese Übung 3 Mal.

Gehe Anschließend den Weg geradeaus weiter.

Gehe über die Bahnschienen und folge den Weg rechts herum weiter in den „Hamburger Kamp“.

Sportliche Aufgabe: Mache ab dem „Anlieger“ Schild Ausfallschritte bis zur Kurve die linksherum führt.

Folge der nächsten Weggabelung rechts weiter.

Sportliche Aufgabe: Sprinte den Berg hinauf.

ACHTUNG Autos können entgegenkommen.

Folge an der T-Kreuzung den Weg rechts entlang (den „Behler Weg“) und beginne mit dem Ausklang bis zum Startpunkt.

Ausklang:

Gehe entspannt zurück zum Startpunkt. Atme dabei entspannt ein und aus, kreise deine Schulter ein paar Mal rückwärts und dann vorwärts auch gerne ein paar Mal einzeln.

Mache am Endpunkt einen Ausfallschritt und dehne deine Beine ca. 30 Sekunden bevor du die Seite wechselst.

Nun Hast du diesen Fitness-Parcours beendet.