

**Strecke: Strandweg- Siebenstern- Schlossgebiet Innenstadt und  
zurück**

**Entfernung: ca. 5,8 Km    Zeit: ca. 90min**

Du startest am Anker am Ende der Eutiner Straße und gehst den Strandweg entlang Richtung Siebenstern.

Mache dich zu Beginn etwas Warm:

Kreise deine Schultern rückwärts, Kreise deine Füße einzeln, stelle dich hüftbreit hin und hebe und senke deine Ferse ein paar Mal, Skipping-Lauf (kleine schnelle Schritte), Kniehebelauf (hebe deine Knie zügig einzeln hoch Richtung Bauch).

**Sportliche Aufgabe:** Mache die Anzahl „von Antwort “ an Möglichkeiten Kniebeugen und wiederhole dies 3 Mal.

Gehe den Strandweg weiter entlang in Richtung Bahnhof.

Führe deinen Weg weiter Fort in Richtung Prinzeninsel.

**Sportliche Aufgabe:** Mache bei diesem Stein 15 Mal pro Seite Beinheber (Abduktoren) Ein Bein ist dabei Standbein (leicht gebeugt) das andere Bein wird zur Seite gerade hochgehoben und wieder zurück. Setze den Fuß dabei nicht ab wenn es dir möglich ist. Wiederhole diese Übung 3 Mal pro Seite.

**Sportliche Aufgabe:** Mache 3x 15 Hampelmänner, Hampelfrauen, Hampelkinder.

Gehe nun zügigen Schrittes weiter. Folge an der Weggabelung den Weg links weiter und an der nächsten Möglichkeit beim alten Internatsbootshaus wieder links runter zum Wasser.

Gehe zum Aussichtspunkt am Wasser am Fuße des Siebensterns.

**Sportliche Aufgabe:** Mache 3x 15 Bank-Liegestütz mit aufdrehen des Oberkörpers.

Genieße anschließend wenn du möchtest noch eine Weile die Aussicht.

Gehe den Weg am See weiter entlang in Richtung alter Apfelgarten. Biege vor dem Apfelgarten rechts ab in Richtung Parkplatz. Gehe weiter geradeaus und biege den zweiten Weg recht rein.

**Sportliche Aufgabe:** Wie schnell schaffst du es zum höchsten Punkt des Siebensterns hoch zu laufen?

Gehe weiter Richtung Schlosspark und folge den Weg rechts durch die Allee.

**Sportliche Aufgabe:** Gehe die Allee entlang, abwechselnd im Fersengang und Ballengang. Wechsel die Gangart jeden zweiten Baum.

Gehe weiter bis zum Aufgang zum Schloss.

Aufgabe: Atme entspannt ein und aus und nehme die Umgebung bewusst wahr.

Beginne nun den Aufstieg hoch zum Schloss.

Fast oben angekommen, gehe den Weg rechts am See weiter und Zähle die Laternen bis zum Aussichtspunkt.

Genieße wenn du magst einen Augenblick die schöne Aussicht.

**Sportliche Aufgabe:** Gehe in die Kniebeuge und halte diese. Achte darauf, dass du dein Gewicht etwas nach hinten verlagerst, sodass dein Knie nicht über die Fußspitze geht. Hebe und senke nun jeweils 8 Mal rechts und links in der gehaltenen Kniebeuge im Wechsel die Fersen einzeln. Wiederhole dies 3 Mal.

Beginne anschließend den Abstieg in Richtung Innenstadt.

Biege rechts in die Schultwiete ab.

Folge den Weg und biege unten links Richtung Kirche ab.

**Sportliche Aufgabe:** Mache bis zur nächsten Laterne Seit- Hüpfen rechts und links

Gehe weiter und biege rechts in den Paterstieg ab.

**Sportliche Aufgabe:** Mache an jeder untersten Stufe Wechselschritt (rechter Fuß und linker Fuß abwechselnd auf die Stufen. Mache diesen Schritt 15 Mal bevor du es am nächsten unteren Stufenende wiederholst.

Folge anschließend den Weg weiter bis du wieder am Strandweg bist.

**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.