

Strecke: Fegetasche (am Strandende) – am See entlang –
„Rosenstraße“ – „Scharweg“ – am See zurück zur Fegetasche

Entfernung: ca. 4,5 Km Zeit: ca. 60min

Du startest am Ende der Badestelle an der Fegetasche und gehst den Sandweg am See entlang Richtung „Rosenstraße“.

Aufgabe: Zähle alle Bänke ab dem Ende der Badestelle bis zum Aussichtspunkt am Denkmal.

Mache dich zu Beginn etwas Warm:

Gehe zügigen Schrittes bis zur Zick – Zack Treppe (rechts von dir). 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), Hopslerlauf (ziehe einzeln die Beine hoch Richtung Bauch und mache dabei hüpfende Schritte), bleibe an der Bank bei der Zick – Zack Treppe stehen und Kreise deine Füße einzeln, stelle dich hüftbreit hin und hebe und senke deine Fersen ein paar Mal.

Sportliche Aufgabe: Mache bei der 8ten Bank 15 Hampelmänner, Hampelfrauen, Hampelkinder, wiederhole dies 3 Mal.

Führe nun deinen Weg weiter Fort und genieße etwas die Landschaft.

Sportliche Aufgabe: Mache an den nächsten 3 zusammenstehenden Bänken 15 Bankliegestütz vorwärts (stütze dich dabei mit den Händen an der Sitzfläche ab), Wiederhole diese Übung 3 Mal.

Gehe nun zügig weiter bis zum Archäologischen Denkmal.

Sportliche Aufgabe: Mache an der Bank 15 Bankliegestütz rücklings (stütze dich dabei rückwärts mit den Händen an der Sitzfläche ab, Blick auf den See). Wiederhole diese Übung 3 Mal.

Genieße anschließend, wenn du möchtest etwas die Aussicht.

Aufgabe: Führe deinen Weg nun durch die „Rosenstraße“ Fort und Zähle bis zum Ende dieser Straße die Laternen.

Gehe den Weg rechts in die „Eutiner Straße“. weiter und biege anschließend rechts in den „Scharweg“ ein.

Sportliche Aufgabe: Mache von hier aus einen kleinen Sprint bis zur nächsten Straße.

Sportliche Aufgabe: Jogge von diesem höchsten Gebäude aus bis zur Treppe vor dem Schulweg- Schild.

Gehe Vorsichtig die Treppe hinunter. Folge am Ende der Treppe den Weg geradeaus weiter (parallel zum Weg am See).



Sportliche Aufgabe: Suche dir einen geeigneten Baumstumpf am Wegesrand und mache Ausfallschritte (im Wechsel ein Fuß auf den Baumstumpf setzen).

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.