

Strecke: Wandereingang links hinter dem Großen
Madebrökensee– äußerer Sandweg um den kleinen Ukleisee –
zurück an der Fünf-See-Allee

Entfernung: ca. 3,3 Km Zeit: ca. 60min

Du startest am Wandereingang links hinter dem Großen Madebrökensee / Edeka.

Mache dich zu Beginn etwas Warm:

Gehe zügigen Schrittes bis zur ersten Weggabelung. 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), Hopserlauf (ziehe einzeln die Beine hoch Richtung Bauch und mache dabei hüpfende Schritte), Kreise deine Füße einzeln, stelle dich hüftbreit hin und hebe und senke deine Fersen ein paar Mal.

Sportliche Aufgabe: Suche dir an der Weggabelung einen Baum zum Baumsitzen (Wandsitzen). Lehne dich dabei mit dem Rücken in sitzender Position gegen den Baum und bleibe so 30 Sekunden sitzen. Wiederhole diese Übung 3 Mal. Wenn du es schaffst mache diese Übung 3 Mal 1 Minute.

Folge den Weg nun links weiter in Richtung „Kieler Kamp“.

Sportliche Aufgabe: Fange ab der Brücke an zu Sprinten bis zur Absperrung.

Folge anschließend den Weg weiter.

Sportliche Aufgabe: Gehe ab dem Schild (mit der Eule drauf) mit Ausfallschritten den Hügel hinauf bis zur nächsten Absperrung.

Folge den Weg rechts entlang („Kieler Kamp“).

Sportliche Aufgabe: Mache 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.

Folge nun den Weg rechts rein. Gehe über die Holzbrücke und Folge den Weg links weiter.

Sportliche Aufgabe: Mache ab dieser Weggabelung Fersenlauf bis zu den 2 silbernen Entlüftungsrohren die auf der rechten Seite zu finden sind.

Genieße an der nächsten blauen Bank die Aussicht. Aber halt setze dich nicht hin sondern lass deine Hüften 10 Mal rechts und 10 Mal links herum kreisen. Wiederhole diese Übung 3 Mal.

Sportliche Aufgabe: Suche dir einen geeigneten Baum und balanciere 3 Mal hin und her.

Gehe nun schnellen Schrittes weiter, wenn du möchtest genieße die Aussicht am nächsten Aussichtspunkt etwas und gehe dann schnellen Schrittes weiter.

Gehe den 2ten Weg rechts den Hügel hinauf.

Sportliche Aufgabe: Wie schnell schaffst du es oben an zu kommen.

Oben angekommen folge so ziemlich geradeaus den Weg weiter und atme entspannt durch.

Mache vor der Absperrung am Ende des Weges 15 Kniebeugen, wiederhole diese Übung 3 Mal.

Überquere vorsichtig die Straße und gehe auf dem Gehweg rechts lang zurück 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.