

Strecke: Stadtheide/ „Fünf-Seen-Allee“- Niederkleveez –  
Wanderweg Richtung Hohenrade – Parkplatz Hohenrade/ B76 -  
Zurück zum Parkplatz Stadtheide

Entfernung: ca. 10 Km

Zeit: ca. 2,5 Stunden

Du startest am Parkplatz in der“ Fünf-Seen-Allee“ in Stadtheide. Gehe auf dem Gehweg in Richtung Niederkleveez.

Mache dich zu Beginn etwas Warm:

Gehe zügigen Schrittes bis zum See (auf der rechten Seite). 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 auf dem Gehweg am See stehen und Kreise deine Füße einzeln, stelle dich hüftbreit hin und hebe und senke deine Fersen ein paar Mal.

**Sportliche Aufgabe:** Jogge bis zum Ende dieses Gehwegs.

Überquere am Ende des Gehwegs Vorsichtig die Straße und Folge dem nächsten Gehweg weiter bis Niederkleveez. Verschnaufe gerne ein wenig oder wenn du möchtest Jogge gerne weiter bis zu nächsten Bank auf der linken Seite.

**Sportliche Aufgabe:** Mache an der Bank 15 Bank- Liegestütz (die Hände sind dabei auf die Banksitzfläche gestützt). Wiederhole diese Übung 3 Mal.

**Sportliche Aufgabe:** Bevor du weiter gehst, kommt hier schon die nächste Aufgabe. Sprinte von der Bank an dem Hügel hinauf bis du oben angekommen bist.

Gehe nun zügig weiter bis zum Ortseingang Niederkleveez.

**Sportliche Aufgabe:** Mache am Ortseingang 15 Kniebeugen. Wiederhole diese Übung 3 Mal.

Folge nun den Weg weiter ins Dorf.

**Sportliche Aufgabe:** Mache ab der nächsten Straßeneinmündung (auf deiner Linken Seite) im Wechsel Kniehebelauf und Anfersen. Mache dies bis zum Bushaltestellenhäuschen mit dem Reedgedeckten Dach(auf deiner Linken Seite)

**Achtung:** Wechsel die Gangart nach jeder Einfahrt.

Folge der Straße weiter bis zur nächsten Einmündung rechts und biege in den „Kichweg“ ein. Folge der Straße bis in den Wald hinein.

**Sportliche Aufgabe:** Mache an der Treppe zu deiner linken Seite 15 Wechsel- Hüpfen auf der untersten Stufe. Wiederhole diese Übung 3 Mal.

Folge nun die Treppe hinauf. Gehe an der Weggabelung rechts und Folge dem Pfad zwischen den Koppel entlang.

**Vorsicht!!!** Es könnte rutschig sein.

**Sportliche Aufgabe:** Mache an der nächsten Bank 15 Bankliegestütz vorlings (die Hände sind dabei auf die Banksitzfläche gestützt, blick ist auf die Bank gerichtet). Wiederhole diese Übung 3 Mal.

Folge dem Pfad nun rechts weiter bis zur nächsten schon sichtbaren Bank.

**Sportliche Aufgabe:** Mache an der Bank 15 Bankliegestütz rücklings (die Hände sind dabei auf die Banksitzfläche gestützt, blick ist nach vorne gerichtet). Wiederhole diese Übung 3 Mal.

Folge anschließend den Pfad und beginne **vorsichtig** den Abstieg in den Wald hinunter. Folge den Pfad nun links weiter immer geradeaus.

**Sportliche Aufgabe:** Suche dir am Wegesrand 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.

Gehe nun den Weg weiter bis du ein Haus auf der linken Seite erblickst.

**Sportliche Aufgabe:** Suche dir auf deinem weiteren Weg einen geeigneten Baum für „Baumsitzen“. Mache diese Übung 3 Mal 30 Sekunden oder wenn du es schaffst 3 Mal 1 Minute.

Gehe anschließend zügig weiter bis du auf der rechten Seite Birken entdeckst.

**Sportliche Aufgabe:** Sprinte soweit wie du kannst und Jogge anschließend bis zur Straße weiter.

Überquere nun Vorsichtig die B76 und Folge der Straße rechts entlang Richtung Plön. Mache an der nächsten Straßeneinmündung (auf der linken Seite) „Große Heide“ einen Sportlichen Stopp.

**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.

Gehe Anschließend weiter und biege die Straße rechts Richtung „Stadttheide“ ab.

**Sportliche Aufgabe:** Gehe, laufe Jogge oder Sprinte die Straße hinauf bis zum Finanzamt.

Folge der Straße weiter bis zum Startpunkt.

Beginne ab der Straße nach dem Altenpflegeheim mit dem Ausklang.

**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.