

Strecke: Parkplatz „Ölmühlenallee“ – „Danziger Straße“ – „Stettiner Straße“ - „Ulmenstraße“ – „Steinberg“ – Waldgebiet am Höftsee - Zurück zum Parkplatz „Ölmühlenallee“

Entfernung: ca. 4 Km

Zeit: ca. 60 Minuten

Du startest am Parkplatz in der „Ölmühlenallee“. Gehe die Treppe am Schwimmbad hinauf bis zum Parkplatz und überquere den Parkplatz nach links in die „Danzigerstraße“ und Folge ihr bis zur Stettiner Straße. Biege in die Stettiner Straße ab und Folge ihr bis zum Schluss.

Mache dich zu Beginn etwas Warm:

Gehe zügigen Schrittes vom Startpunkt bis zum Ende der Stettiner Straße. 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 Ende der „Stettiner Straße“ stehen und Kreise deine Füße einzeln, stelle dich hüftbreit hin und hebe und senke deine Fersen ein paar Mal.

Biege am Ende der „Stettiner Straße“ links ab in die Ulmenstraße

Sportliche Aufgabe: Mache Seit- Hüpfen rechts und links bis zur Ecke Steinbergweg. Wechsel die Seite nach jeder Einfahrt.

Biege in die Straße „Steinbergweg“ rechts ab.

Sportliche Aufgabe: Sprinte den Berg hinauf.

Folge nun dem Sandweg.

Sportliche Aufgabe: Laufe den Berg so schnell es dir möglich ist hoch.

Biege auf dem Berg an der Laterne mit der Nr. 5 links in den Wald rein ab. Folge den Weg immer geradeaus.

Sportliche Aufgabe: Suche dir 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.

Folge den Weg nun zügig weiter bis zur ersten Bank.

Sportliche Aufgabe: Mache an der Bank Bankliegestütz mit aufdrehen (die Hände sind auf die Banksitzfläche gestützt).

Folge anschließend den rechten Weg Bergab. An der nächsten Weggabelung geht es links weiter zum See runter.

Sportliche Aufgabe: Suche dir an dieser Weggabelung einen geeigneten Baum für Baumsitzen aus. Führe diese Übung 30 Sekunden lang aus und wiederhole sie 3 Mal.

Vor dem See geht es rechts weiter. Bevor es weiter geht kommt die nächste Aufgabe.

Sportliche Aufgabe: Mache 15 Hampelmänner, Hampelfrauen, Hampelkinder. Wiederhole diese Übung 3 Mal.

Folge nun den Weg rechts weiter bis zur nächsten Bank. Wenn du möchtest genieße dort den Ausblick etwas auf den See bevor es sportlich weitergeht.

Sportliche Aufgabe: Mache an der ersten Bank 15 Liegestütz vorlings (blick ist dabei Richtung Boden, die Hände sind auf die Banksitzfläche gestützt). Wiederhole diese Übung 3 Mal.

Gehe direkt zur nächsten Bank daneben, außer es ist besetzt, dann bleibe an der Bank.

Sportliche Aufgabe: Mache an der zweiten Bank 15 Liegestütz rücklings (blick ist dabei Richtung See, die Hände sind auf die Banksitzfläche gestützt). Wiederhole diese Übung 3 Mal.

Sportliche Aufgabe: Suche dir einen geeigneten Baumstumpf. Steige 15 Mal mit dem rechten Fuß den Baumstumpf hinauf und 15 Mal mit dem linken Fuß. Wiederhole diese Übung 3 Mal pro Seite.

Gehe gerne etwas weiter.

Sportliche Aufgabe: Suche dir einen geeigneten Baum für Baumsitzen. Führe diese Übung 30 Sekunden lang aus und Wiederhole sie 3 Mal.

Gehe Anschließend weiter bis zur nächsten Bank an der Holzhütte.

Sportliche Aufgabe: Gehe zu dem Baumstumpf am Wasser und steige den Baumstumpf 15Mal rauf und wieder runter. Wiederhole diese Übung 3 Mal.

Sportliche Aufgabe: Mache vor der Hütte 15 Kniebeugen. Wiederhole diese Übung 3 Mal.

Folge Anschließend den Weg am See entlang zügig weiter.

Sportliche Aufgabe: Jogge ab der nächsten Bank weiter geradeaus raus aus dem Wald. Beginne nun 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.