

Strecke: Parkplatz „Appelwader“ / „Stadtseeweg“ –  
„Johannisstraße“ – „Langestraße“ – „Bahnhofstraße“ –  
„Lütjenburger Straße“ – „Waldhöhe“ – „Langenbusch“ –  
„Rodomstorstraße“ – „Am Schiffsthal“ – Strandweg – „Appenrader  
Straße“ – „Osterterp“ – „Kniefsberging“ – „Appelwader“ –  
Parkplatz „Appelwader“ / „Stadtseeweg“

Entfernung: ca. 6,5 Km

Zeit: ca. 90 Minuten

Du startest am Parkplatz „Appelwader“ / „Stadtseeweg“ und gehst in Richtung  
Innenstadt durch die „Johannisstraße“.

**Aufgabe:** Suche das älteste Haus in der „Johannisstraße“.

Mache dich zu Beginn etwas Warm:

Gehe zügigen Schrittes in Richtung „Johannisstraße“ entlang. 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 vor der Kreuzung stehen und Kreise deine Füße einzeln, stelle dich hüftbreit hin  
und hebe und senke deine Fersen ein paar Mal.

Gehe nun über die Fußgängerampel und Folge den Weg durch die Innenstadt.

**Sportliche Aufgabe:** Mache am Marktplatz 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 den Weg weiter über die Schwentinebrücke Richtung Bahnhof.

Gehe ab dem Bahnhof auf dem Gehweg zügig weiter in Richtung Kreuzung.  
Folge an der Kreuzung der Fußgängerunterführung auf der linken Seite.

**Sportliche Aufgabe:** Sprinte die Unterführung unterdurch bis zur nächsten  
Einmündung („Övelgönne“). Achte dabei auf die anderen Mitmenschen.

Biege links in die „Övelgönne“ ein und dann rechts in die „Waldhöhe“.

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

Gehe Anschließend zügig weiter die „Waldhöhe“ entlang bis zum Spielplatz.

**Sportliche Aufgabe:** Mache 15 Bankliegestütz vorlings (blick ist Richtung Boden und  
die Hände sind auf die Banksitzfläche aufgestützt). Wiederhole diese Übung 3 Mal.

Folge anschließend der Straße weiter und biege in den „Amselstieg“ ein. Folge den Weg oben links weiter und beginne den Aufstieg die Treppe hinauf.

**Sportliche Aufgabe:** Mache an der Bank oben Liegestütz rücklings. Die Hände sind dabei auf die Banksitzfläche gestützt, der Blick ist nach vorne gerichtet.

Folge nun der Straße „Langenbusch“ und biege am Ende links in die „Rodomsorstraße“ ein und Folge ihr bergab bis „Düvelsbrook“.

**Sportliche Aufgabe:** Jogge die „Rodomstorstraße“ bergab bis zur Straße „Am Schiffsthal“.

Biege in die Straße „Am Schiffsthal“ rechts ab und Folge ihr bis zum See runter.

**Sportliche Aufgabe:** Am See angekommen. Gehe bis zur ersten Bank. Kreise deine Hüften 15 Mal rechts und 15 Mal links herum. Wiederhole diese Übung 3 Mal pro Seite.

**Sportliche Aufgabe:** Gehe bis zur zweiten Bank. Mache 15 Kniebeugen. Wiederhole diese Übung 3 Mal.

Folge den Sandweg weiter bis zum Sportplatz.

**Sportliche Aufgabe:** Gehe eine Runde rückwärts um den Sportplatz.

Gehe Anschließend den Sandweg weiter.

**Sportliche Aufgabe:** Mache ab der nächsten Bank Ausfallschritte bis zur Brücke.

Gehe weiter Richtung Spielplatz.

**Sportliche Aufgabe:** Mache auf dem Spielplatz an der Reckstange Klimmzüge. Wie viele schaffst du? Schreib es auf, wenn du möchtest. \_\_\_\_\_.

Folge den Weg geradeaus weiter durch die „Appenrader Straße“.

**Sportliche Aufgabe:** Mache an dem Schild „Löschwasser entnahmestelle“ 15 Kniebeugen. Wiederhole diese Übung 3 Mal.

Gehe die Straße weiter entlang und biege links in die Straße „Osterterp“ ein

**Sportliche Aufgabe:** Laufe so schnell du es schaffst den Berg hinauf.

Biege an der Weggabelung rechts in den „Knievsbergring“ ab und beginne mit dem Ausklang. Biege an der Nächsten Weggabelung rechts in den „Appelwarder“ und folge der Straße bis zum Parkplatz.

### **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.