



Waldecker Fitnesspfad „Lauf mit – bleib fit“



Als Gesundheits- und Präventionsprojekt hat das Juniorteam des TSV Elleringhausen 20 Bewegungsschilder entworfen. Gerne kannst du die Beispielschilder ausdrucken, mit eigenen Ideen erweitern und an jedem beliebigen Ort aufstellen!



Waldecker Fitnesspfad

„Lauf mit – bleib fit“



1. Station „Wechselhüpfer“

Springe mit dem rechten & linken Fuß im Wechsel auf die Mauer. Achte auf einen aufrechten Oberkörper.

Wie lange brauchst du für 30 Sprünge?



Waldecker Fitnesspfad „Lauf mit – bleib fit“



2. Station „Treppenlauf“

A) Laufe die Treppe mehrmals hoch und runter.

B) Hüpfе mit beiden Füßen gleichzeitig auf die nächste Stufe.





Waldecker Fitnesspfad



„Lauf mit – bleib fit“



3. Station „Sprung“

Setz dich auf eine Bank und springe im Strecksprung in die Luft.

Wie lange brauchst du für 30 Sprünge?



Waldecker Fitnesspfad „Lauf mit – bleib fit“



4. Station „Balance“

**Balanciere
10 Schritte
vorwärts und
rückwärts
auf einem
Gegenstand.**

**Kannst du
das Gleich-
gewicht
halten?**



Waldecker Fitnesspfad

„Lauf mit – bleib fit“



5. Station „Liegestütz“

Stütz dich mit deinen Händen schulterbreit ab & stecke deine Arme. Körper ist gerade & dein Blick ist immer nach vorn gerichtet.



Waldecker Fitnesspfad

„Lauf mit – bleib fit“



6. Station „Koordinations- leiter“

A) Hüpfte mit beiden Füßen gleichzeitig in jedes Feld (zwei vor, eins zurück).

B) Überlege dir eine eigene Sprungvariante und wiederhole diese 3 mal.



Waldecker Fitnesspfad

„Lauf mit – bleib fit“



7. Station

„Beinstrecker“

A) Gehe in Stützposition. Hebe das ausgestreckte Bein im Wechsel (rechts/links) hoch. Po ist immer in der Luft.

B) Versuche die rechte Hand & das linke Knie in Bauchhöhe zusammen zu bringen.





Waldecker Fitnesspfad



„Lauf mit – bleib fit“

Stationen:

1. Wechselhüpfer
2. Treppenlauf
3. Sprung
4. Balance
5. Liegestütz
6. Koord.-leiter
7. Beinstrecker
8. Ausfallschritt
9. Seitwärtslauf
10. Hampelmann

11. Radfahren
12. Rudern
13. Tonnenfitness
14. Ob.-rotation
15. Kniebeuge
16. Seitstütz
17. Dorf-Butterfly
18. Liegende 8
19. Kreideparcours
20. Bergspringen

Film 25.09.2020

<https://www.youtube.com/watch?v=LOu4nsmj-Bc>



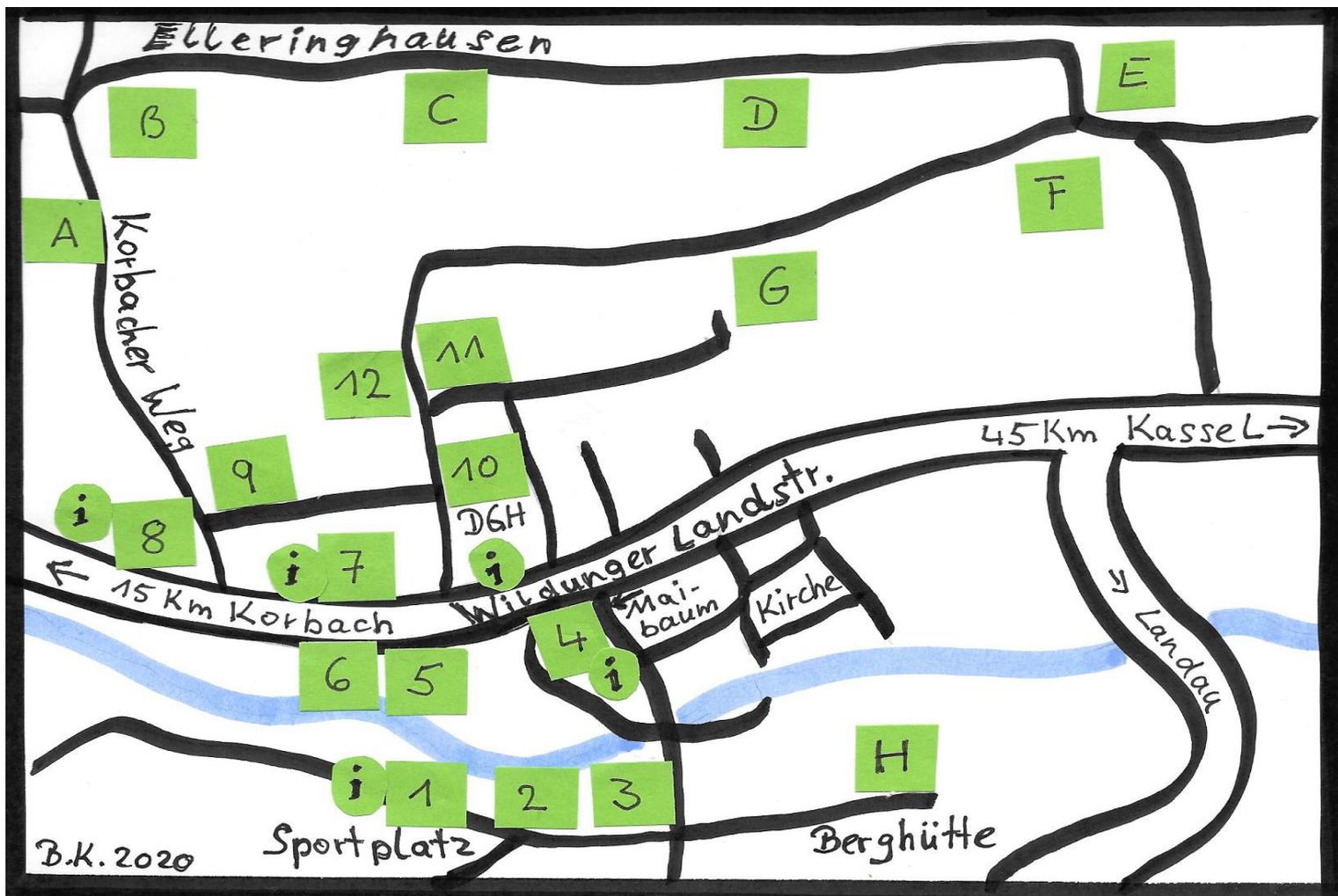
Waldecker Fitnesspfad



„Lauf mit – bleib fit“

Wegweiser

Außerdem stehen in Elleringhausen 5 Infoschilder. Sie zeigen den Bürgern den Weg zu den einzelnen Stationen und geben Trainingstipps.





Waldecker Fitnesspfad



„Lauf mit – bleib fit“

Wenn du alle 20 Stationen
kennenlernen möchtest,
komm in das
Waldecker Land
nach Elleringhausen
(Twistetal/Hessen)!

Weitere Infos
bekommst du
von B. Kleinschmidt
[turnfrosch@web.de!](mailto:turnfrosch@web.de)

