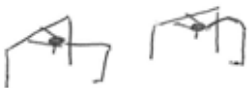
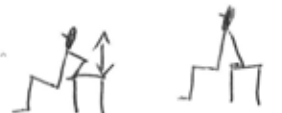
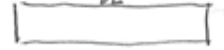


# Fitness-Spaziergang für alle

- ➔ **START:** Hallenbad – Kremmlerstraße- **re** in Fuchsstraße einbiegen–über Falkenstraße in den Haldenwald – „Hundsklinge“
1. **Station:** Am Baumstumpf **re** Seite im Wechsel **re** und **li** Fuß auftippen – verschiedene Höhen nutzen – evtl Gegenarm mit nach oben nehmen. *30-50 Wiederholungen*  
geradeaus bis zur 2. Bank **li** Seite
  2. **Station:** 2. Bank **li** Seite – auf Kante sitzen – aufstehen und absitzen, Arme gehen beim Aufstehen in Hochhalte und beim Absitzen tief. *15-40 Wiederholungen*  
geradeaus weiter – lange Strecke
  3. **Station:** ca 200m lange Strecke zügig gehen – laufen – rennen oder auch hüpfen- aus der Puste kommen – bis auf **re** Seite Baumstämme auftauchen
  4. **Station:** Balancieren über Baumstämme – in verschiedenen Höhen, 5-10 Mal hin und her nächste Möglichkeit **re** abbiegen – Treppen nach unten – noch vor Lichtung
  5. **Station:** Treppen nach unten - **zurück nach oben** – nach unten – zügig gehen oder laufen. *2-3 Wiederholungen*
  6. **Station:** Liegestützen am unteren Treppengeländer *30- 60 Wiederholungen*  
**re** in „Schiltacherweg“ (großer Waldweg) einbiegen – gleich wieder **li** und kleinen Waldweg mit Hindernissen laufen – oder **geradeaus** auf breitem Waldweg bleiben und nächsten breiten Waldweg nach **li** abbiegen bis zum Hauptweg – hier kommen beide Wege wieder zusammen – geradeaus bzw von oben kommend **re** abbiegen
  7. **Station:** Bank **re** Seite – Hände auf Bank aufstützen- Fingerspitzen zeigen zum Körper, Arme beugen und strecken. *20-40 Wiederholungen*  
Weiter auf Hauptweg – ca 300 m – bis Weg leicht nach **li** abfällt – bis zum Bach mit Geländer
  8. **Station:** am Geländer, Hände auf Geländer – Rücken lang – Hüften über Fußgelenken – Brustbein sinkt tief Ri Boden – 1. im Wechsel Rücken lang strecken – und runden, 2. Hände kreuzen – Brustbein zieht tief. *5-10 Wiederholungen*  
Weg nach **li** folgen bis zur „Erwin Belzer Straße“- hier **re** abbiegen – an Klinik Sonnenberg **li** in den Wald in den Wald abbiegen
  9. **Station:** gleich im Wald Baumstämme **re** Seite –1. auf 1 Bein stehen und anderes Bein tief hängen lassen – freies Bein schwingt vor und rück, 2. auf einem Bein stehen – anderes Bein hochziehen – gewinkelt oder gestreckt – Balance halten – andere Seite nicht vergessen  
Weiter geradeaus – Weg führt nach unten zum Bach mit Geländer – **re** abbiegen – auf **re** Seite kleine Steinbank
  10. **Station:** auf Bank sitzen- Hände hinter Körper aufstützen, Bauchnabel nach innen ziehen (kein Hohlkreuz) – 1. Beine anwinkeln und strecken, 2. 1 Bein gestreckt – das andere gebeugt – evtl. 1 Hand hinter Kopf *3 Durchgänge je 10-20 Wiederholungen*  
Dem Weg am Bach entlang nach oben folgen – tiefes Ein- und Ausatmen – Gegend genießen



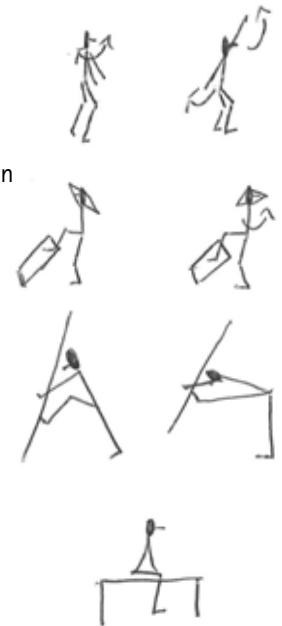


**11. Station:** auf dem Weg durch die Klinge tiefes Ein- und Ausatmen – Schultern kreisen– Arme kreisen, am Ende des Weges **li** Seite Baumstämme

**12. Station:** an Baumstämmen Wechselspringen – Hände hinter Kopf – Drehung zum aufgestellten **li** Bein nach **li** – Wechselspringen andere Seite  
3-5 Durchgänge pro Seite  
Dem Weg nach oben aus dem Wald folgen – **re** Geländer

**13. Station:** am Geländer dehnen, **1:** **re** Fuß auf Geländer Bein beugen und strecken  
**2.** Drehung nach **li** – Seitbeugen zum gestreckten **re** Bein,  
auf Wiese zugehen und vor Wiese nach **li** dem steilen Weg nach oben folgen,  
auf **re** Seite kommen Schafe und „Fritz“ der Esel, oben angekommen auf **re** Seite Bank

**14. Station:** auf Bank sitzen – ausruhen – Blick genießen  
dem Weg weiter nach oben folgen- **re** am Spielplatz vorbei – bis zur Hauptstraße „Laustraße“-  
hier **re** abbiegen und immer der Straße folgen bis zu den Straßenbahnschienen – vor Schienen  
**re** abbiegen „Kremmlerstraße“ – und **li** in die Straße zum „Hallenbad“ einbiegen.



### Kartenansicht:

