



TUSPO Bewegungstour durch den Marienbergpark



Viel Spaß bei unserer 4,5 km Bewegungstour durch den Marienbergpark mit vielen verschiedenen „Stationen“, um eure Laufrunde abwechslungsreicher zu gestalten. Ihr findet nachstehend unterschiedliche Übungen mit jeweils einer leichten und schweren (anstrengenden) Variante, passend für euer individuelles Fitnesslevel.

| | | | | | | |
|-----------|--|--------|---|-----------|--------|--------|
| 1 | Anfersen parallel zum Spielplatz | 9 | 10 x Liegestütze mit Händen auf Erhöhung Bsp.: Bank, Mauer,... | | | |
| | | | 10 x Liegestütze | | | |
| 2 | Treppe mit großen Schritten hochlaufen | 10 | Treppe mit großen Schritten hochlaufen | | | |
| | Treppe hochrennen | | Treppe beidbeinig hochspringen | | | |
| 3 | Seitgalopp von Kreuzung bis Kurve | 11 | Step Up – Mauer langsam hochsteigen | | | |
| | | | Step UP – schnell mit Sprung | | | |
| 4 | 15 x Hampelmann | 12 | Skipping – auf niedrigen Pflock langsam | | | |
| | 5 x Burpee | | Skipping – auf hohem Pflock schnell gesprungen | | | |
| 5 | 10 x Dips mit gebeugten Beinen | 13 | Bock Springen über Holzpfähle | | | |
| | 10x Dips mit gestreckten Beinen | | | | | |
| 6 | 10x Kniebeugen | 14 | Hopserlauf zu den Stämmen | | | |
| | 1 min Baumsitzen | | | | | |
| 7 | 30 Sek. Arme nach vorne und hinten kreisen | 15 | Über Stämme balancieren | | | |
| | 30 Sek. Arme in entgegengesetzte Richtung kreisen | | Über Stämme seitwärts drüber springen | | | |
| 8 | Sprint von Kreuzung bis Kurve oder als Wettrennen 😊 | | <table border="1"> <tr> <td>Laufübung</td> <td>Leicht</td> <td>Schwer</td> </tr> </table> | Laufübung | Leicht | Schwer |
| Laufübung | Leicht | Schwer | | | | |



TUSPO Bewegungstour durch den Marienbergpark

