



P

## WEG ZUM PARCOUR

VOM PARKPLATZ UNTERHALB DER DONAUHALLE ÜBER DEN STADIONWEG  
ODER ZU FUSS ÜBER DEN ANGERWEG

WICHTIG:  ALTERNATIV BEI MEHREREN PERSONEN ODER GRUPPEN OHNE GERÄT

DURCHFÜHRUNG JEWEILS NACH FITNESSSTAND 1, 2 ODER 3 MINUTEN ⚡

START

STEINKREIS ZWISCHEN MUSIKERHEIM UND FEUERWEHR  
AUFWÄRMEN MIT AEROBICSCHRITTEN

1

SKITRAINER



HOHER IMPULS: PENDELSPRUNG

NIEDRIGER IMPULS: EINBEINSTAND UND ABWECHSELND EIN BEIN  
SEITLICH HEBEN UND SENKEN

2

GELÄNDER AN DER HÄGEWIESE  
STÜTZÜBUNGEN, SEITSTÜTZÜBUNGEN

3

STANGE, QUADER UND BANK VOR EISKEGLERHEIM

STANGE: KLIMMZÜGE (FÜSSE AM BODEN, HÄNGEND UND MIT DEM RÜCKEN ZUR ERDE)

QUADER: KNEIBEUGEN IM AUSFALLSCHRITT

BANK: BENCH DIPS (HÄNDE AN BANKKANTE, KÖRPER IN SITZPOSITION AUF UND AB)

4

UMRANDUNG DES INLINERPLATZES  
EINBEINSTAND, GLEICHGEWICHTSÜBUNGEN

5

SPAZIERGÄNGER ZWISCHEN FUSSBALLPLATZ UND TENNISPLATZ  
AUFRICHTEN STAND BEIBEHALTEN, ARME GEHEN MIT, BEINE FÜHREN!



HOHER IMPULS: SCHERSPRUNG

NIEDRIGER IMPULS: EINBEINSTAND UND ABWECHSELND EIN  
BEIN NACH VORNE HEBEN UND NACH HINTEN SENKEN

6

HÜFTTRAINER



HOHER IMPULS: TWISTEN MIT SPRUNG

NIEDRIGER IMPULS: TWISTEN IM STAND, DREHUNG AUF DEN ZEHNEN

7

BARREN UND BÄNKE  
STÜTZÜBUNGEN FÜR BI- UND TRIZEPS

ZIEL

RÜCKWEG ZUM START  
DEHNEN DER 7 HAUPTMUSKELGRUPPEN