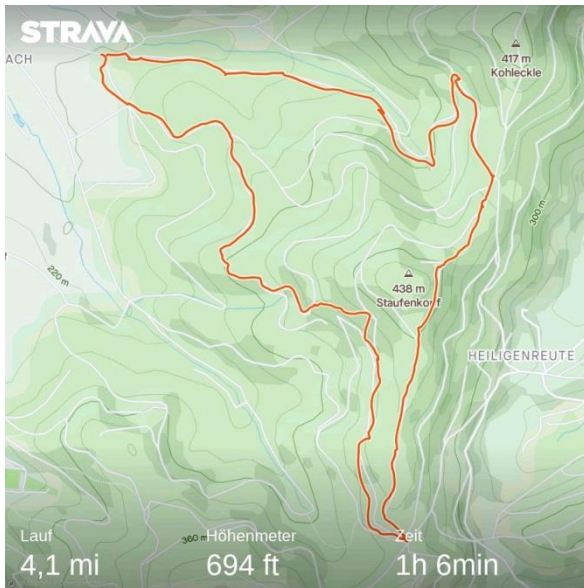


Outdoor - Workout



Die Zeit - 1 Std. 6 Min. - ist ein Richtwert und ist die reine Gehzeit für die 6,60 km Runde (4,1 Meilen). Sie wurde erreicht mit Nordic-Walking.

Jede Übung ist mindestens 10 x auszuführen, gerne mehr 😊.

Start: Parkplatz Nächstenbach

Zum Aufwärmen eurer Muskulatur geht ihr zuerst einmal rechts neben der Bank den Waldweg hoch. Oben angekommen sucht ihr euch eine Bank aus und los geht's mit der ersten Übung 😊.



Übung 1: Rechtes u. linkes Bein im Wechsel hochziehen > langsam oder schnell



Erste Übung erledigt☺. Jetzt nehmt ihr den linken Weg und lauft in eurem Tempo (gehen, walken, joggen) hoch bis zum Pariser Bahnhof. Am Pariser Bahnhof angekommen seht ihr eine Sitzgruppe. Dort findet die nächste Übung statt.



Übung 2: Oberkörper anheben > Ellenbogen nach außen > Radfahren



Weiter geht's. Ihr nehmt den Weg rechts neben der roten Bank und lauft weiter.



Nach der Kurve hinter dem großen, „dicken“ Baum stehen rechts neben dem Weg mehrere „schlanke“ Bäume. Sucht euch einen Baumstamm für die nächste Übung aus☺.



Übung 3: Rücken gerade, Bein heben - senken, ohne Bodenberührung, Hüfte zeigt zum Boden, nicht ausdrehen!



Übung erledigt? Dann geht ihr den Weg weiter bis eine Weggabelung kommt. Dort nehmt ihr den linken Weg und lauft weiter bis auf der rechten Seite eine rote Bank steht. Diese hat bei der nächsten Übung ihren Einsatz.



Übung 4: Rücken gerade, Beine angehoben > Beine strecken, gleichzeitig Oberkörper zurück ohne sich an der Bank anzulehnen.



Und weiter geht's. Ihr biegt rechts auf den schmalen Wanderweg ab.



Der Pfad endet auf einer Lichtung (Wegweiser: Zunsweier + Hagenbach). Dort wartet die nächste Übung auf euch.



Übung 5: Runner-Pose > Gleichgewichtstraining



Nach absolvierter Gleichgewichtsübung lauft ihr geradeaus weiter bis zur Barack. Auf der linken Seite findet ihr etwas versteckt auf einer kleinen Anhöhe eine Sitzgruppe. Dort folgt die nächste Übung.



Übung 6: Körper eine Linie > oberes Bein gestreckt heben und senken



Ganzkörperkräftigung überstanden? Dann folgt den Wegweisern Kammweg + Sägereck 1,4 km. Auf der Strecke liegt zu eurer rechten Seite ein einzelner Baumstamm. Euer nächstes Übungsgerät☺.



Übung 7: Bein seitlich abspreizen und wieder ran ziehen, ohne den Baumstamm zu berühren. Die Übung geht auch ohne Regenschirm☺.



Geschafft☺. Jetzt lauft ihr den Weg weiter bis auf der rechten Seite zwei Sitzbänke erscheinen und ihr einen wunderschönen Ausblick ins Tal habt. Dort findet die nächste Übung statt.



Übung 8: Hände aufgestützt in Brusthöhe, Hüftbeuge an Bankkante > Beine strecken, wieder ran ziehen



Nach dem Rückentraining und dem Genießen der schönen Aussicht nehmt ihr den rechten Waldweg am Hochsitz vorbei und lauft weiter.



Auf der Strecke kommt ihr an einem weiteren Hochsitz vorbei. In direkter Nähe findet ihr Baumstümpfe. Sucht euch einen aus.



Übung 9: Liegestütze im Stehen, Ellenbogen nach hinten



Und weiter geht`s. Ihr lauft den Pfad hinunter und kommt zum Sägereck. Dort angekommen folgt die nächste Übung.



Übung 10: Arme beugen - strecken > euer Trizeps wird trainiert



Spürt ihr euren Trizeps?
Drei Übungen warten noch
auf euch! Dafür biegt ihr
nun links ab (Wegweiser
Zunsweier 3 km). Von jetzt
an geht es nur noch
bergab☺.



An der folgenden
Weggabelung biegt ihr
wieder links ab und geht
weiter bis ihr zum Brunnen
kommt. Dort wartet die
nächste Übung auf euch.



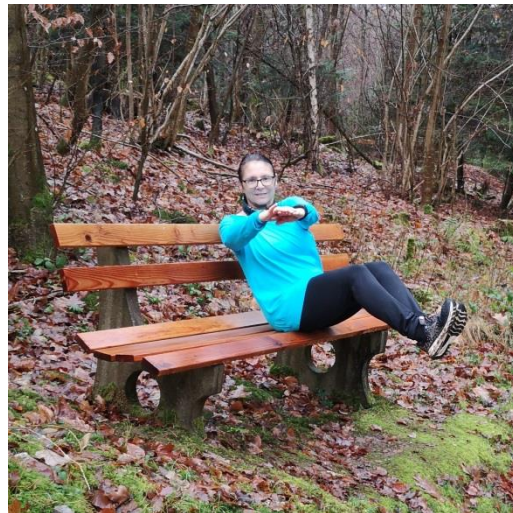
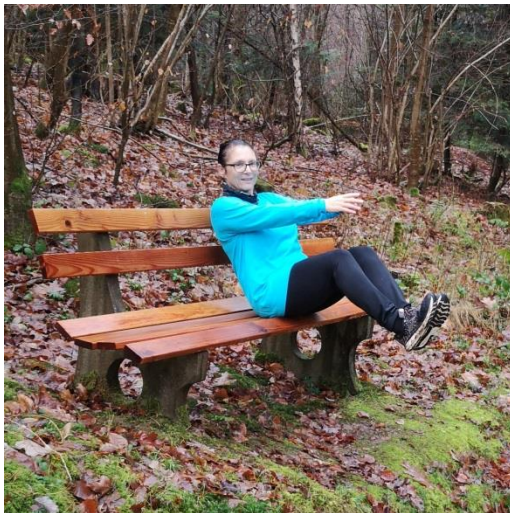
Übung 11: hinteres Knie in Richtung Boden, vorderer Unterschenkel
senkrecht, Oberkörper aufrecht



Weiter geht's den Weg
abwärts. Auf der linken
Seite steht eine braune
Bank. Die letzte
„Bankübung“ 😊.



Übung 12: Rücken gerade > Oberkörper dreht nach rechts und links. Die Beine
bleiben in ihrer Position!



Endspurt! Auf geht's zur
letzten Übung! Die findet
ganz in der Nähe des
Nächstenbach-Parkplatzes,
unserem Ausgangspunkt,
statt. Die Baumstämme sind
nicht zu übersehen.



Übung 13: Wechselsprünge am Baumstamm



Jetzt noch die paar Meter bis zum Parkplatz. Ihr habt das Outdoor-Workout

GESCHAFFT 😊. Super!!!

Ich hoffe es hat euch Spaß gemacht. Uns hat es, trotz Regen, sehr viel Spaß gemacht! Voller Einsatz für den TVZ😊. Bei schönem Wetter kann`s jeder.

LG Susanne