

AUF, AB, BEWEGUNGS- PARCOURS!

IN LUDWIGSHAFEN



- Der Parcours startet mit der **Übung 1 „Hampelmann“** auf der großen Grünfläche neben dem Bootshaus des LRV.
- Danach beginnt die Laufstrecke in Richtung Süden über die Wendelbrücke, welche nach links auf die Hannelore-Kohl-Promenade verlassen wird. An der Promenade befindet sich nach etwa 500m Laufstrecke eine Parkbank mit der **Übung 2 „Liegestütz“**.
- Die Laufstrecke geht weiter entlang der Promenade bis zur nächsten Abzweigung, an der der Parcours nach rechts abbiegt. Diesem Pfad folgst du bis du an eine Kreuzung gelangst. Hier biegt die Strecke links ab, um anschließend direkt wieder links auf den ausgetretenen Fußweg abzubiegen. Entlang dieses Weges befindet sich nach etwa 1100m Gesamtlaufstrecke die nächste Station mit der **Übung 3 „Rudern an der Stange“**. Hier findest Du vier Stangen auf unterschiedlichen Höhen, von denen Du dir eine für diese Übung auswählen kannst.
- Danach geht es etwa 250m weiter über die nächste Kreuzung in Richtung Süden bis zur **Übung 4 „Kniebeuge“**. Die Kniebeugen werden an der Station mit den Holzscheiten durchgeführt.
- Unsere Strecke führt nun immer weiter geradeaus in Richtung Süd-Westen bis auf der Höhe des Ludwigshafener Kanu Clubs eine weite offene Grünfläche zur linken Seite auftaucht. Auf dieser Wiese wird die **Übung 5 „Unterarmstütz“** durchgeführt.
- Es sind nun 2300m zurückgelegt. Der Parcours umkurvt nun das Gelände des LKC bis auf Höhe der Pegeluhr die **Übung 6 „Ausfallschritt“** durchgeführt wird.

AUF, AB, BEWEGUNGS- PARCOURS!

IN LUDWIGSHAFEN



■ Anschließend folgt die Strecke weiter entlang der Hannelore-Kohl-Promenade bis zur Hafenstraße bevor sie wieder rechts in den Park und an der nächsten Kreuzung nach links abbiegt. Nach weiteren 70m befindet sich auf der linken Seite eine Treppe, die hinauf zur Parkstraße führt. An dieser Treppe wird **Übung 7 „Trepbensprints“** ausgeführt, bevor es zurück in den Park geht.

■ Es folgt eine lange Gerade entlang mehrerer Abzweigungen auf der nach etwa 600m auf der linken Seite ein kleiner Holzbau zu sehen ist. Hier findet die **Übung 8 „Wechselsprünge“** statt. Links vorbei am Gelände des TFC und dem Park Tennisclubs führt die Strecke nun geradeaus weiter bis über die Wendelbrücke zurück zur Ausgangsposition, dem Bootshaus des Rudervereins. Du hast es geschafft!