

AUF, AB, BEWEGUNGS- PARCOURS!

IN OSNABRÜCK

- Starte in der Helmut-Stockmeier-Str. am Sportpark Gretesch. Überquere die Mindener Str. und laufe bis zu den Gretescher Steinen auf der Gerhard-Schoeller-Straße (**Übung 1 „Dehnung Wadenmuskulatur“**).
- Laufe weiter geradeaus (am Gelände von „Schoeller“ entlang) bis du eine Bank (**Übung 2 „Step Up's“**) erreichst.
- Folge dem „Trampelpfad“, nach ein paar hundert Metern erreichst du auf der linken Seite einige Bäume (**Übung 3 „Fang mich“**).
- Folge dem Weg und biege an der Gabelung rechts ab (**Übung 4 „Bergpendellauf“**).
- Laufe weiter geradeaus und biege dann an der Burg Gretesch nach rechts ab (überquere die Straße). Laufe vorbei an der Haltestelle „Osnabrück Schoeller“ und biege hinter den Parkplätzen nach links ab, um am Ufer des Belmer Bachs entlang zu laufen (**Übung 5 „Liegestütz“**).
- Nach einigen hundert Metern biege rechts ab und überquere den Belmer Bach (Richtung Reiterhof Timmern), laufe ein kurzes Stück geradeaus und biege dann erneut rechts ab bis du in Schoellernähe am Mühlenbach an einer Wand ankommst (**Übung 6 „Wandsitz“**).
- Folge der Straße Burg Gretesch, überquere sie und biege rechts Richtung Bahnschienen ab und absolviere dort **Übung 7 „Pendelsprünge“**.
- Folge dem Weg, überkreuze den Belmer Bach und gelange zurück zur Gerhard-Schoeller-Straße.

