

AUF, AB, BEWEGUNGS- PARCOURS!

IM LENNINGER TAL

Es handelt sich um einen Rundweg mit den Stationen 1 bis 11. Du hast die Möglichkeit den Parcours bei Station 1 zu starten und bis 11 zu durchlaufen oder du nutzt ihn individuell und startest an einer beliebigen Stelle. Die Streckenübersicht findest du oberhalb des Parkplatzes P1.

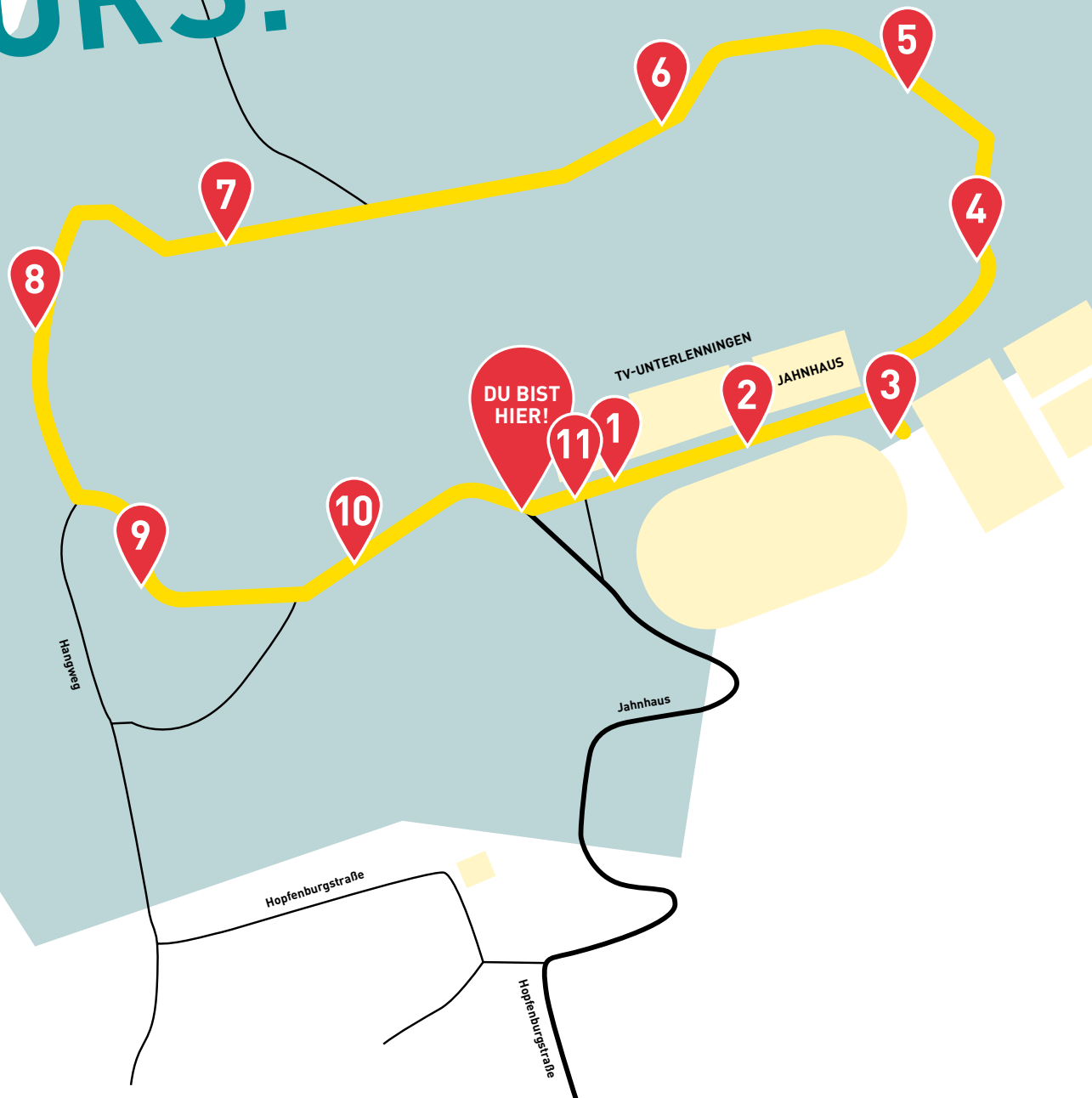
Du folgst dem oberen Weg nach rechts in Richtung Sportgelände. Nach wenigen Metern befindet sich links oberhalb des Weges eine Ruhebank. Hier befindet sich **Station 1 – Liegestütz an der Bank**.

Nun folgst Du dem Weg etwa 100 m weiter. Rechts zwischen Weg und Rasensportplatz befindet sich eine Zuschauertribüne. Hier befindet sich **Station 2 – Ausfallschritte**.

Zurück auf dem Weg gehst Du weitere ca. 100 m bis Du rechts den umzäunten Hartplatz siehst. Folge dem kurzen Stichweg nach rechts unten. Dort befindet sich an der Mauer **Station 3 – Rückenmassage**.

Anschließend gehst Du den Stichweg wieder nach oben und folgst dem Rundweg weiter nach rechts. In der ersten Linkskurve befindet sich rechts neben dem Weg ein freier Platz, **Station 4 – Seitwärtslaufen**.

Nach weiteren rund 200m erreichst Du nun **Station 5 – Hampelmann**.



AUF, AB, BEWEGUNGS- PARCOURS!

IM LENNINGER TAL

Jetzt folgst Du für ca. 300 m weiter dem Weg, der einen Linksbogen beschreibt. An dem freien Platz links erwartet Dich **Station 6 – Butterfly reverse**.

Und weiter geht's für ca. 300 bis 400 m. Dann findest Du rechts an einer Buche **Station 7 – Rudern an der Stange**.

Nach der Rechts- und der nachfolgenden Linkskurve siehst Du rechts am Weg einen Stein, **Station 8 – Step Ups am Stein**.

Einen Großteil der Runde hast Du nun schon hinter dir. Station 9 - Kniebeugen findest Du in einer Entfernung von ca. 150 m auf der rechten Seite. Nun aber los zum Endspurt.

Nach weiteren ca. 100 m befindet sich auf der linken Seite oberhalb des Weges eine Sitzbank - für Dich nicht zum Ausruhen, sondern **Station 10 – Bauchmuskelübung an der Bank**.

Raus aus dem Wald erreichst Du nach etwa 150 m wieder den Zugang zum Sportgelände. Diesmal nimmst Du nicht den oberen, sondern den unteren Weg. An dessen Ende erwartet Dich **Station 11 – Treppenlauf**.

Wenn Dir unser Parcours bis hierhin Spaß gemacht hat, gehe doch einfach am oberen Ende der Treppe einige Schritte nach rechts und starte an „Oli,s Bänkle“ mit Runde 2.

