

# AUF, AB, BEWEGUNGS- PARCOURS!

IN ERLANGEN

Der Parcours startet mit der **Übung 1: „Rudern an der Stange“** am Vital-Park. Hier findest du vier identische Stangen, von denen du dir eine für diese Übung aussuchen kannst.

Danach beginnt die Laufstrecke in Richtung Osten auf dem Fußweg an der Dompropststraße und der Donato-Polli-Straße entlang bis zum Holzweg und biegt auf den Holzweg nach links ab. Am Spielplatz an der Rhönstraße befindet sich nach etwa 550m Laufstrecke der erste Stopp mit der **Übung 2: „Treppensprints“**. Am Spielplatz an der Rhönstraße befinden sich nach etwas 550m Laufstrecke auf der rechten Wegseite einige Treppenstufen, an der du Übung 2 „Treppensprints“ absolvieren kannst.

Danach geht es zurück auf dem Holzweg in Richtung Adenauerring. Nach Überquerung des Adenauerrings an der Fußgängerampel biegt die Laufstrecke nach rechts auf einen Feldweg ab und verläuft etwa 100 Meter parallel zum Adenauerring. Sie biegt dann nach links in Richtung Neuweiher ab. Der Weg führt zwischen den Weihern hindurch über einen Steg auf den Steinforstgraben. An dieser T-Kreuzung biegt die Strecke nach links ab. Nach etwa 100 Metern stehen links des Weges Baumstümpfe. Am kleinsten Baumstumpf, der 1450m vom Start entfernt liegt, befindet sich die **dritte Station** mit der **„Bauchmuskelübung“**.

Die Laufstrecke geht weiter in Richtung Dummetsweiher und stößt an einer weiteren T-Kreuzung direkt auf den Holzweg. Dort biegt sie nach rechts in Richtung Waldgebiet der Mönau ab. Die Strecke überquert eine Lichtung am Dummetsweiher vorbei und führt in die Mönau. Direkt am Waldeingang teilt sich der Weg.

Unsere Strecke führt nach links in Richtung Kosbach. An der ersten Wegkreuzung nach etwa 300 Metern biegt die Strecke nach rechts ab. Nach etwa 250 Metern befindet sich auf der rechten Seite des Weges, die **vierte Station „Kniebeugen“** an einem Fernwasserschacht.

Es sind nun 2300m zurückgelegt. Der Weg führt weiter in Richtung Reuth und zweigt an der nächsten Kreuzung nach rechts ab. Die Strecke verläuft jetzt noch ein Stück durch die Mönau und dann aus dem Wald heraus über die Lichtung am Dummetsweiher vorbei auf dem Holzweg zurück Richtung Büchenbach. Sie führt an der Schäferei vorbei, einen leichten Anstieg hinauf zur Fußgängerampel am Adenauerring. 50 Meter nach der Überquerung des Adenauerrings befinden sich auf der linken Wegseite in Richtung Bolzplatz zwei Bänke. Dort befindet sich nach 3450 Metern Wegstrecke die **Station Nummer 5** mit der Übung **„Liegestützen“**.

Nach der Station biegt die Strecke nach links auf den Holzweg ab. Auf der Höhe der Büchenbacher Anlage zweigt die Strecke nach rechts in die Donato Polli Straße ab und führt direkt zurück zum Ausgangspunkt, dem Vital Park, an dem sich die **Endstation** mit der **Übung „Russian Twist“** befindet. Diese kannst du auf einer Bank deiner Wahl ausführen.

# AUF, AB, BEWEGUNGS- PARCOURS!

IN ERLANGEN

