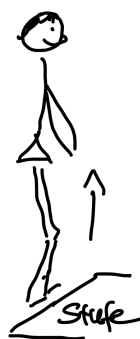


SC Wörthsee Trimm-Dich-Lauf

Station „Stufe“

20-50x

- auf die Stufe stellen
- Ferse tief
- Beine gestreckt
- auf die Zehenspitzen hoch und runter



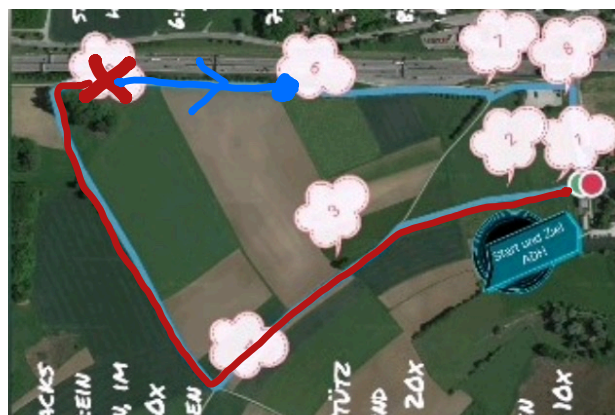
**MIT
ABSTAND
AM FITTESTEN**



Grosse Runde



Kleine Runde



SC Wörthsee Trimm-Dich-Lauf

Station Start

20-50x

- Beinwechsel re/ li hüpfen



MIT
ABSTAND
AM FITTESTEN



Grosse Runde



Kleine Runde



SC Wörthsee Trimm-Dich-Lauf

Station Hockwende

20-50x

VL

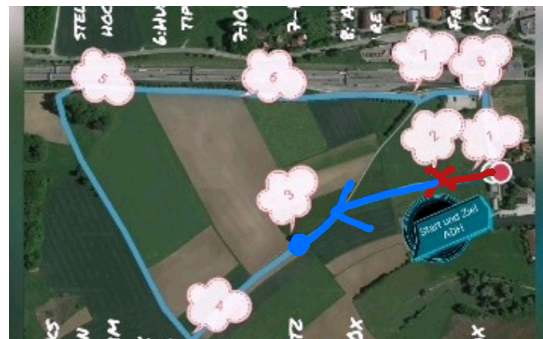
- Hockwende über Holzbank



Grosse Runde



Kleine Runde



MIT
ABSTAND
AM FITTESTEN

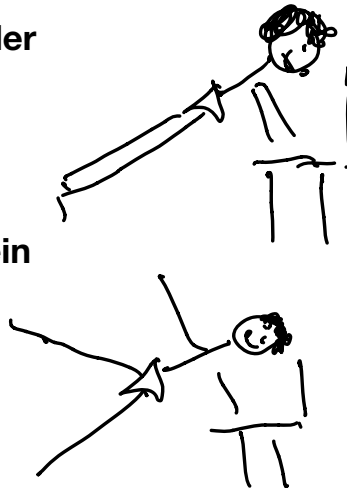


SC Wörthsee Trimm-Dich-Lauf

Station Stütz auf Bank

20-50x

- Stütz-Arme auf der Bank
- Füße am Boden
- seitlich nach re aufdrehen
- re Arm und re Bein abspreizen
- zurück
- andere Seite



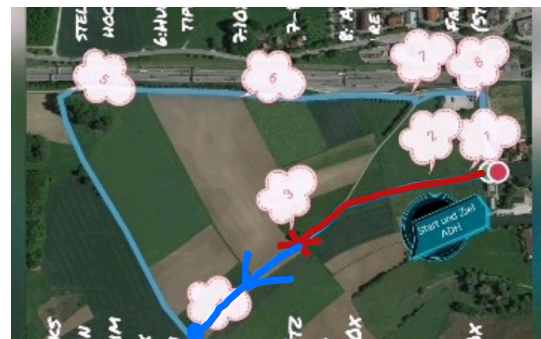
**MIT
ABSTAND
AM FITTESTEN**



Grosse Runde



Kleine Runde



SC Wörthsee Trimm-Dich-Lauf



Station Kreuzung

20-50 Sprünge

- Stütz
- Hocke
- Strecksprung
- Hocke
- Stütz



(bei Knieproblemen nur Stecksprünge ohne Hocke)

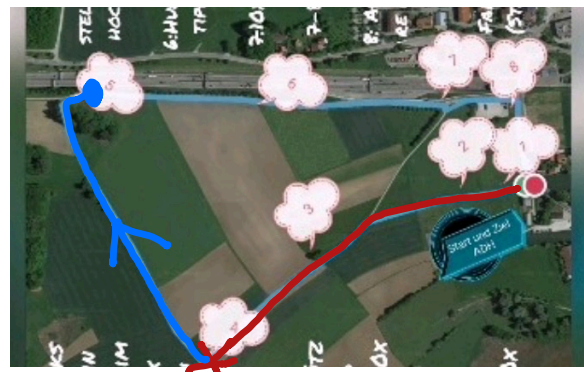
**MIT
ABSTAND
AM FITTESTEN**



Grosse Runde



Kleine Runde



SC Wörthsee Trimm-Dich-Lauf

Station Anhöhe



20-50x

- Stütz
- herabschauender Hund
- Stütz
- li Hand zu re Schulter
- re Hand zu li Schulter



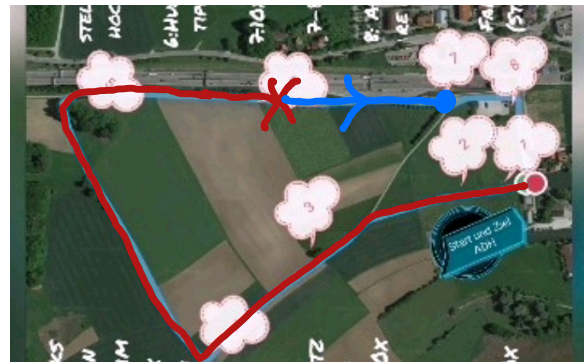
**MIT
ABSTAND
AM FITTESTEN**



Grosse Runde



Kleine Runde



SC Wörthsee Trimm-Dich-Lauf

Station Gabelung

3x30x

- Skippings
- anfersen
- Kniehebelauf



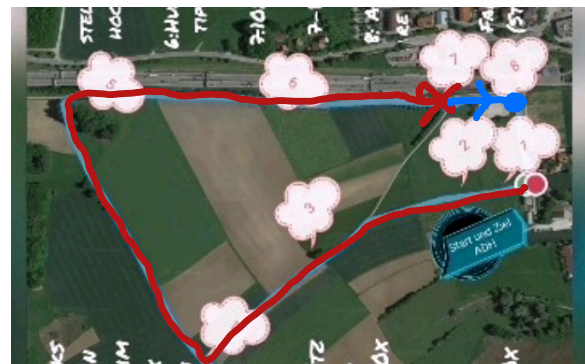
**MIT
ABSTAND
AM FITTESTEN**



Grosse Runde



Kleine Runde



SC Wörthsee Trimm-Dich-Lauf

Station Kurve

3x 20x mit 1min
Pause

- Wechselsprung
re/li
- hinteres Knie
kurz über dem
Boden



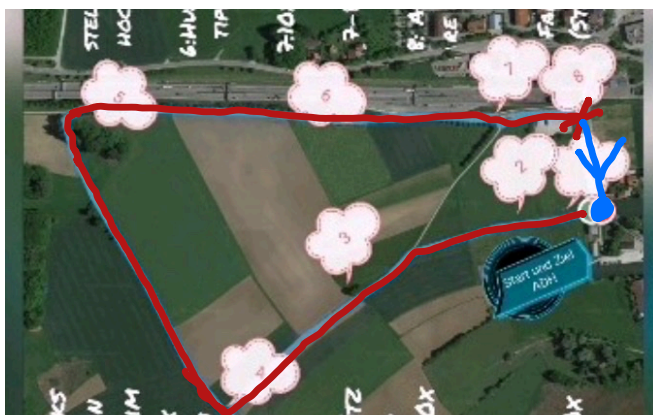
**MIT
A B S T A N D
A M F I T T E S T E N**



Grosse Runde



Kleine Runde



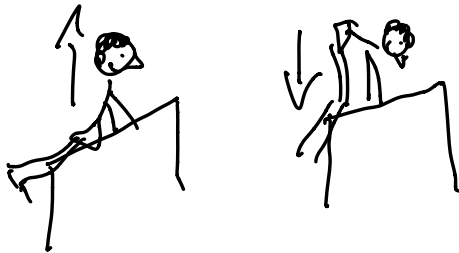
SC Wörthsee Trimm-Dich-Lauf

Station ADH Ziel

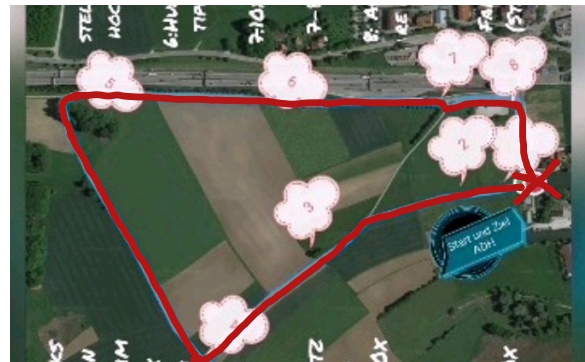


20-50x

- Stütz auf einem Fahrradständer
- "backlift" Gesäß anheben bis die Stange oberhalb der Knie ist



**MIT
ABSTAND
AM FITTESTEN**



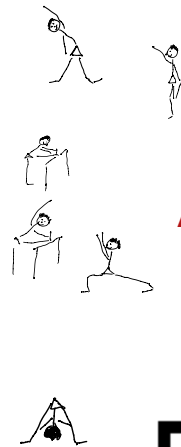
SC Wörthsee Trimm-Dich-Lauf

Ziel-Station Dehnen

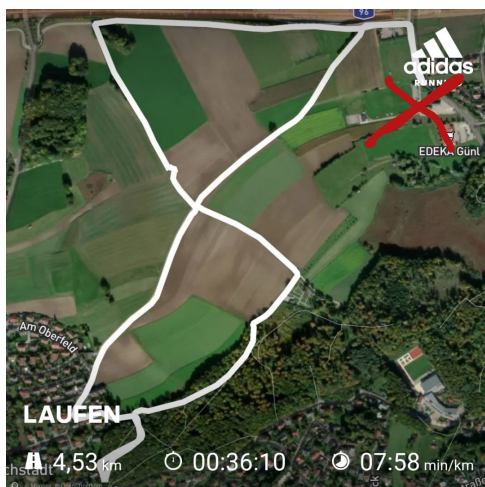


3x 20sek halten pro Stellung

- Schultern kreisen
- Stand Oberkörper zur Seite
- Knie ans Gesäß
- Fuß auf Fahrradständer gerade und nach vorne
- Fuß auf Fahrradständer seitlich und nach seitlich zum Bein
- Ausfallschritt
- durch die Beine schauen
- Arme auf Fahrradständer
- durch die Beine schauen



**MIT
ABSTAND
AM FITTESTEN**



SC Wörthsee Trimm-Dich-Lauf

Station Treppe



3-5x

dazwischen locker
runter laufen

- locker runter laufen
- schnelles Hochlaufen (Skippings)
- mit beiden Beinen hoch hüpfen
- mit re Bein hoch hüpfen
- mit li Bein hoch hüpfen

**MIT
ABSTAND
AM FITTESTEN**



SC Wörthsee Trimm-Dich-Lauf

Station Wegkreuzung

20-50x laufen

- Stütz
- Knie im Wechsel zum Bauch ziehen



**MIT
ABSTAND
AM FITTESTEN**



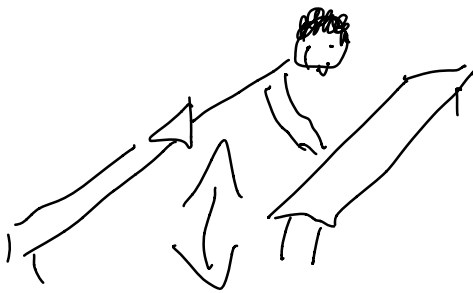
SC Wörthsee Trimm-Dich-Lauf

Station Waldbank



20-50x Liegestütz

- Stütz auf der Bank
- Hände eng zusammen
- Arme beugen und strecken



**MIT
ABSTAND
AM FITTESTEN**



SC Wörthsee Trimm-Dich-Lauf

Friedhofsbank

30-50x

- Stütz am Boden
- Füße auf der Bank
- im Wechsel ein Bein abheben



**MIT
ABSTAND
AM FITTESTEN**



SC Wörthsee Trimm-Dich-Lauf

Station Dips

30-50x

- Stütz auf der Bank
- Dips



30-60sek

- hochstützen und halten



**MIT
ABSTAND
AM FITTESTEN**



SC Wörthsee Trimm-Dich-Lauf

Laufen oder Wandern mit Stationen:

- bitte immer auf die eigene Gesundheit achten
- bitte immer auf die momentanen Abstandsregelungen achten



**MIT
ABSTAND
AM FITTESTEN**

Der SC-Wörthsee wünscht viel Spaß!!

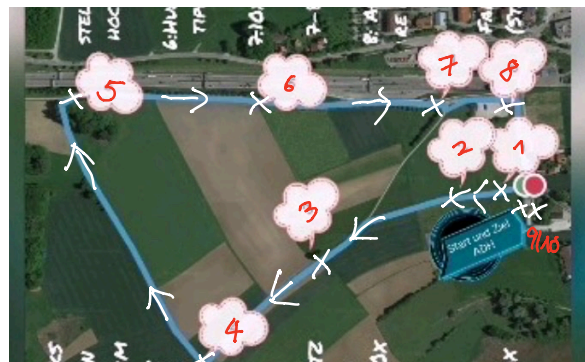
X : aktueller Standpunkt

● : nächste Station

Große Runde: 5,4km



Kleine Runde: 2,9km



Ideen für zu Hause
Steffi's Bewegungsfabrik