

1. Spielplatz Bahnstrasse....

- Lauft einmal um das Klettergerüst herum, klettert anschließend soweit hinauf, wie ihr könnt und dann wieder herunter. Zum Abschluss dürft ihr noch mal eine Runde um das Klettergerüst sprinten.

2. Spielplatz Eichendorffstrasse....

- Stellt euch aufrecht hin, die Beine leicht grätschen und die Arme nach oben strecken. Führt nun abwechselnd die Rechte Hand an den linken Fuß und die linke Hand an den rechten Fuß. Dazwischen immer wieder die Arme und den Oberkörper aufrichten. Jede Seite 10x wiederholen

3. Spielplatz Gässeläcker....

- Macht insgesamt 5 Liegestütze und 5 Strecksprünge. Entweder erst das eine und dann das andere – Oder immer abwechselnd eine Liegestütze und einen Strecksprung. Wem das immer noch zu langweilig ist, der macht das ohne Pause und kommt so richtig ins Schwitzen.

4. Parkplatz Mehrzweckhalle....

- Freie Wahl:
1) Geht an die Treppen, stellt euch seitlich dazu und Steigt so die Treppen hinauf, indem ihr immer erst das Eine und dann das andere Bein hochzieht. 5 Wiederholungen, so schnell ihr könnt und mögt.
2) Sucht euch eine gerade Strecke (zum Beispiel zwischen zwei Bäumen) und rennt diese Distanz 2x so schnell wie möglich. Zieht dabei die Knie zum Bauch statt normal zu rennen.

5. Goggelrobber Plankstadt....

- Stellt euch gerade hin, Hände in die Hüften gestützt. Hebt nun erst ein Bein so gestreckt und so hoch wie möglich zur Seite an, stellt es wieder auf und wechselt dann das Bein. Versucht das mit jedem Bein 15x und dehnt euch so richtig, bevor ihr die nächste Station sucht

6. Spielplatz Hinter den Dorfgärten....

- Hier wird es Zeit, euren Puls in die Höhe zu treiben: Sucht euch eine geeignete Stelle und joggt 30 Sekunden auf der Stelle. Zieht dabei aber eure Füße Richtung Po und haltet den Oberkörper möglichst aufrecht.

7. Spielplatz Westende 3

- Diese Übung kennt ihr alle: Hampelmänner! ...wer schafft 20? Oder mehr?

8. Parkplatz am Vogelpark

- Stellt euch vor die unterste Treppenstufe, steigt erst mit dem einen und dann mit dem anderen Fuß hinauf. anschließend wieder mit einem

Fuß nach dem anderen hinunter. Wiederholt das 20x in einem Tempo eurer Wahl. Vielleicht erst langsamer und dann immer ein bisschen schneller?

9. Spielplatz Golnerstrasse

- Sucht euch eine geeignete Stelle und einen festen Stand. Die Füße sollten in etwa hüftbreit auseinander sein. Nun bewegt ihr euren Po Richtung Boden, indem ihr in die Knie geht. Der Oberkörper bleibt dabei möglichst aufrecht. Schafft ihr 20 Wiederholungen, bevor die Muskeln brennen?

10. Spielplatz Schwetzingen Straße

- Erklimt den Berg! ...so schnell und so oft wie ihr mögt, Hauptsache es wird sportlich! ☺

11. Spielplatz Antonius Weg

- Hier dürft ihr alle mal versuchen, so viel und so lange wie möglich (oder so lange, wie ihr Lust habt) über die Baumstämme zu balancieren.

12. Spielplatz Heinrich - Heine Weg

- Wie passend, dass es hier Reckstangen gibt! Die ganz sportlichen unter euch, dürfen selbstverständlich normale Klimmzüge machen. Alle anderen können sich an die Stange hängen, die Beine lang machen und schräg vor sich am Boden locker auflegen. So wird das ganze ein bisschen leichter. Wie viele Klimmzüge schafft ihr?

13. Friedhofsweg (zwischen Gänsweid und Friedhof)

- Sucht euch eine freie Bank, stützt die Hände darauf auf und macht euch lang, so dass die Beine und Füße nach hinten gestreckt sind. Ihr seid also in einer schiefen Liegestützposition: Wie auf dem Bild zu sehen, stützen die Arme in etwa schulterbreit, der Körper bildet eine Linie. Schafft ihr auf diese Art und Weise 10 Liegestütze?

14. Baumlehrpfad

- Gut, dass es hier Bänke gibt! ...stellt euch mit dem Rücken zu einer solchen, löst einen Fuß vom Boden und probiert mal aus, ob ihr einbeinige Kniebeugen schafft? Im Idealfall so tief, bis der Po fast die Bank berührt? Sind 10 Wiederholungen auf jedem Bein machbar?

15. Mauer vor der evangelischen Kirche

- Stellt euch mit dem Rücken zur Mauer, beugt die Knie und stützt die Hände auf die Mauer. Geht nun richtig tief in die Hocke und drückt euch anschließend mit der Kraft eurer Arme wieder nach oben. 10 Wiederholungen klappen bestimmt, oder?

16. Marktplatz

- Hier brauchen wir wieder eine Bank: Stellt euch mit dem Gesicht zu dieser, stützt eure Hände auf die Sitzfläche und macht den Körper

lang. Nun seid ihr in einer schiefen Liegestützposition. Ihr kennt das ja inzwischen. ;-) Zieht nun abwechselnd immer ein Bein unter den Körper, in Richtung Brust. Das ganze kann man langsam, aber auch schnell machen. Egal wie: 20 Wiederholungen sind locker drin!

17. Messplatz

- Gut, dass es in Plankstadt so viele Bänke gibt! Setzt euch mal ganz gemütlich auf eine, rutscht mit dem Po ein Stück nach vorne und stützt die Hände fest neben euch auf. Jetzt versucht mal, die Beine vom Boden zu lösen und nach vorne zu strecken. Schafft ihr 10 Wiederholungen von strecken und Beine zum Bauch ziehen, ohne die Füße zwischendurch auf den Boden zu stellen?

18. Wasserwerk

- Am Wasserwerk wollen wir mal testen, wie man sich so als Wasserpumpe fühlt. :-P Sucht euch einen stabilen Stand, streckt die Arme lang nach oben, lost nun einen Fuß vom Boden und bewegt euren Oberkörper Richtung Boden, bis Arme und Bein waagrecht sind (=Standwaage). Alternativ könnt ihr natürlich auch die Arme zur Seite stricken um euch auszubalancieren. Könnt ihr 5x auf jeder Seite Wasser pumpen?