



Turn- und Sportverein Gillersheim e.V.



Gillersheimer Fitnesspfad

Station 1

Arme wie eine Windmühle kreisen, langsam bis 20 zählen. Anschließend die Richtung wechseln.



Turn- und Sportverein Gillersheim e.V.



Gillersheimer Fitnesspfad

Station 2

Arme vor der Brust kreuzen. 10 x mit aufrechtem Oberkörper hinsetzen und aufstehen.



Turn- und Sportverein Gillersheim e.V.



Gillersheimer Fitnesspfad

Station 3

**Mehrmals vorwärts und rückwärts über den
Baumstamm laufen.**



Turn- und Sportverein Gillersheim e.V.



Gillersheimer Fitnesspfad

Station 4

10 x Ausfallschritte, hinteres Knie beugen.



Turn- und Sportverein Gillersheim e.V.



Gillersheimer Fitnesspfad

Station 5

10 Liegestütz am Brücken-Geländer.



Turn- und Sportverein Gillersheim e.V.



Gillersheimer Fitnesspfad

Station 6

Mache 10 x Hampelmann.



Turn- und Sportverein Gillersheim e.V.



Gillersheimer Fitnesspfad

Station 7

Beine grätschen, Oberkörper nach unten beugen, mit der linken Hand zum rechten Fuß und umgekehrt.



Turn- und Sportverein Gillersheim e.V.



Gillersheimer Fitnesspfad

Station 8

Gestreckte Arme seitwärts auf Schulterhöhe heben und leicht auf und ab wippen, dabei langsam bis 30 zählen und die Landschaft genießen.



Turn- und Sportverein Gillersheim e.V.



Gillersheimer Fitnesspfad

Station 9

Treppensteigen, je 10 x rechts und links im Wechsel.



Turn- und Sportverein Gillersheim e.V.



Gillersheimer Fitnesspfad

Station 10

Mit dem Rücken auf der Bank liegen, 10 x die Beine langsam in die kleine Kerze heben und langsam wieder senken.



Turn- und Sportverein Gillersheim e.V.



Gillersheimer Fitnesspfad

Station 11

10 Strecksprünge aus der Hocke.



Turn- und Sportverein Gillersheim e.V.



Gillersheimer Fitnesspfad



Betreff: Datenauszug
Bearbeiter: Katlenburg-Lindau (stitzo)



Maßstab: 1:10 000
Datum: 24.03.2021