

# Elleringhäuser Fitnesspfad

„Mach mit, bleib fit“



Zum Anleitungsvideo



## 1. Station „Treppenlauf“

- A) Laufe die Treppe mehrmals hoch und runter.
- B) Hüpfte mit beiden Füßen gleichzeitig auf die nächste Stufe.

# Elleringhäuser Fitnesspfad

„Mach mit, bleib fit“



Zum Anleitungsvideo



## 2. Station „Hock-Streck-Sprung“

Setz Dich auf die Bank und springe im Strecksprung in die Luft. Mach 10 Sprünge.

# Elleringhäuser Fitnesspfad

„Mach mit, bleib fit“



Zum Anleitungsvideo



## 3. Station „Stützbeuge“

Stütze Dich mit beiden Händen rückwärts auf der Bank ab. Strecke die Beine aus und beuge die Arme im Ellenbogen. Mach min. 5 Wiederholungen.

# Elleringhäuser Fitnesspfad

„Mach mit, bleib fit“



Zum Anleitungsvideo



## 4. Station „Wechselschritt“

Springe mit dem rechten & linken Fuß im Wechsel.  
Halte deinen Oberkörper aufrecht.  
Mach 20 Wiederholungen.

# Elleringhäuser Fitnesspfad

„Mach mit, bleib fit“



Zum Anleitungsvideo



## 5. Station „Seitstütz“

Stütze Dich mit einem Arm seitlich ab. Spanne deinen Körper an und hebe das obere Bein. Halte die Position für 10 Sekunden.

# Elleringhäuser Fitnesspfad

„Mach mit, bleib fit“



Zum Anleitungsvideo



## 6. Station „Treppenspringen“

- A) Springe mit beiden Füßen (Stufe für Stufe) die Treppe hoch. Mach 5 Wiederholungen.
- B) Sprinte die Treppe 5 Mal hoch.

# Elleringhäuser Fitnesspfad

„Mach mit, bleib fit“



Zum Anleitungsvideo



## 7. Station „Hampelmann“

Springe mit den Beinen auf und zu.  
Klatsche dabei die Hände über den Kopf zusammen.  
Mach 15 Wiederholungen.

# Elleringhäuser Fitnesspfad

„Mach mit, bleib fit“



Zum Anleitungsvideo



## 8. Station „Oberkörperrotation“

Stelle die Beine schulterbreit auseinander. Strecke die Arme nach vorn und rotiere mit deinem Oberkörper jeweils um 90 Grad nach rechts und links.

Mach 20 Wiederholungen.



# Elleringhäuser Fitnesspfad

„Mach mit, bleib fit“



Zum Anleitungsvideo



## 9. Station „Kniebeuge“

Stell die Beine nebeneinander, strecke die Arme nach vorn. Gehe in die Hocke und richte Dich wieder auf. Mach 15 Wiederholungen.

# Elleringhäuser Fitnesspfad

„Mach mit, bleib fit“



Zum Anleitungsvideo



## 10. Station „Radfitness“

Setze Dich auf die Bank. Hebe die Beine an und bewege sie wie beim Fahrradfahren.

Mach diese Übung für 30 Sekunden.

# Elleringhäuser Fitnesspfad

„Mach mit, bleib fit“



Zum Anleitungsvideo



## 11. Station „Beinstrecker“

- A) Begebe Dich in eine Stützposition. Hebe das ausgestreckte Bein im Wechsel (rechtes Bein/linkes Bein) hoch. Mach 15 Wiederholungen.
- B) Setz Dich hin. Führe die rechte Hand und das linke Knie sowie die linke Hand und das rechte Knie in Bauchhöhe zusammen. Mach 20 Wiederholungen.

# Elleringhäuser Fitnesspfad

„Mach mit, bleib fit“



Zum Anleitungsvideo



## **12. Station „Liegestütz“**

Stütz Dich mit deinen Händen schulterbreit ab und strecke deine Arme. Jedoch nicht komplett durch. Dein Körper ist gerade und dein Blick ist immer nach vorn gerichtet. Mach 10 Wiederholungen.

# Elleringhäuser Fitnesspfad

„Mach mit, bleib fit“



Zum Anleitungsvideo



## 13. Station „Laternensitzen“

Lehne Dich mit dem Rücken an die Laterne. Begebe Dich in die Hocke bis deine Beine einen 90 Grad Winkel bilden. Leg die Hände auf deine Beine. Verbleib in dieser Position für 30 Sekunden.

# Elleringhäuser Fitnesspfad

„Mach mit, bleib fit“



Zum Anleitungsvideo



## 14. Station „Koordinationsleiter“

- A) Hüpfte mit beiden Füßen gleichzeitig in jedes Feld. Zwei Felder vor, ein Feld zurück.
- B) Überlege dir eine eigene Sprungvariante und wiederhole diese 3 Mal.

# Elleringhäuser Fitnesspfad

„Mach mit, bleib fit“



Zum Anleitungsvideo



## 15. Station „Tonnenfitness“

Leg dein Bein auf einen hüfthohen Gegenstand und versuche mit der Hand deine Fußspitze zu berühren. Halte die Position für mindestens 15 Sekunden und wechsel dann Bein und Hand.

# Elleringhäuser Fitnesspfad

„Mach mit, bleib fit“



Zum Anleitungsvideo



## 16. Station „Unterarmstütz“

Stütze Dich mit den Ellenbogen unterhalb der Schulter ab. Strecke die Beine gerade nach hinten. Spanne deinen Körper an und verbleib für 20 Sekunden in der Position.



# Elleringhäuser Fitnesspfad

„Mach mit, bleib fit“



Zum Anleitungsvideo



## 17. Station „5er Sprung“

Nehme einen kurzen Anlauf und springe mit einem Bein ab. Bei der Landung auf dem anderen Bein springst du sofort wieder ab.

Absprung linkes Bein: Rechts, links, rechts, links, rechts.  
Wiederhole die Übung 3x.

***Achte bitte auf die Bodenverhältnisse.***

# Elleringhäuser Fitnesspfad

„Mach mit, bleib fit“



Zum Anleitungsvideo



## 18. Station „Sprint“

Sprinte bergauf zur Hütte, drehe um und jogge nach unten. Mach 5 Wiederholungen.

# Elleringhäuser Fitnesspfad

„Mach mit, bleib fit“



Zum Anleitungsvideo



## 19. Station „Seitenstrecker“

Halte Dich mit einer Hand fest. Bringe deinen linken Ellenbogen und das linke Knie in Bauchhöhe mehrmals zusammen. Wechsel dann die Seite.

Mach jeweils 20 Wiederholungen.

# Elleringhäuser Fitnesspfad

„Mach mit, bleib fit“



Zum Anleitungsvideo



## 20. Station „Wechselhüpfer“

Tippe mit der rechten und linken Fußspitze im Wechsel auf den Balken.

Achte auf eine aufrechte Körperhaltung.

Mach 20 Wiederholungen.

# Elleringhäuser Fitnesspfad

„Mach mit, bleib fit“



Playliste aller Videos

## Stationen im Überblick

<b>1. Treppenlauf</b>	<b>11. Beinstrecker</b>
<b>2. Hock-Streck-Sprung</b>	<b>12. Liegestütz</b>
<b>3. Stützbeuge</b>	<b>13. Wandsitzen</b>
<b>4. Wechselschritt</b>	<b>14. Koordinationsleiter</b>
<b>5. Seitstütz</b>	<b>15. Tonnenfitness</b>
<b>6. Treppensprung</b>	<b>16. Unterarmstütz</b>
<b>7. „Hampelmann“</b>	<b>17. 5er Sprung</b>
<b>8. Oberkörperrotation</b>	<b>18. Sprint</b>
<b>9. Kniebeuge</b>	<b>19. Seitenstrecker</b>
<b>10. Radfitness</b>	<b>20. Wechselhüpfer</b>



Image-Video

Strecke bei Komoot  
GPS-Wegpunkte



# Elleringhäuser Fitnesspfad

„Mach mit, bleib fit“



Playliste aller Videos

## Stationen im Umkreis



Image-Video

Strecke bei Komoot  
GPS-Wegpunkte



Die Benutzung des Elleringhäuser Fitnesspfades geschieht ausschließlich auf eigene Gefahr! – Der Vorstand

# Elleringhäuser Fitnesspfad

„Mach mit, bleib fit“



Playliste aller Videos

## Stationen im Ort

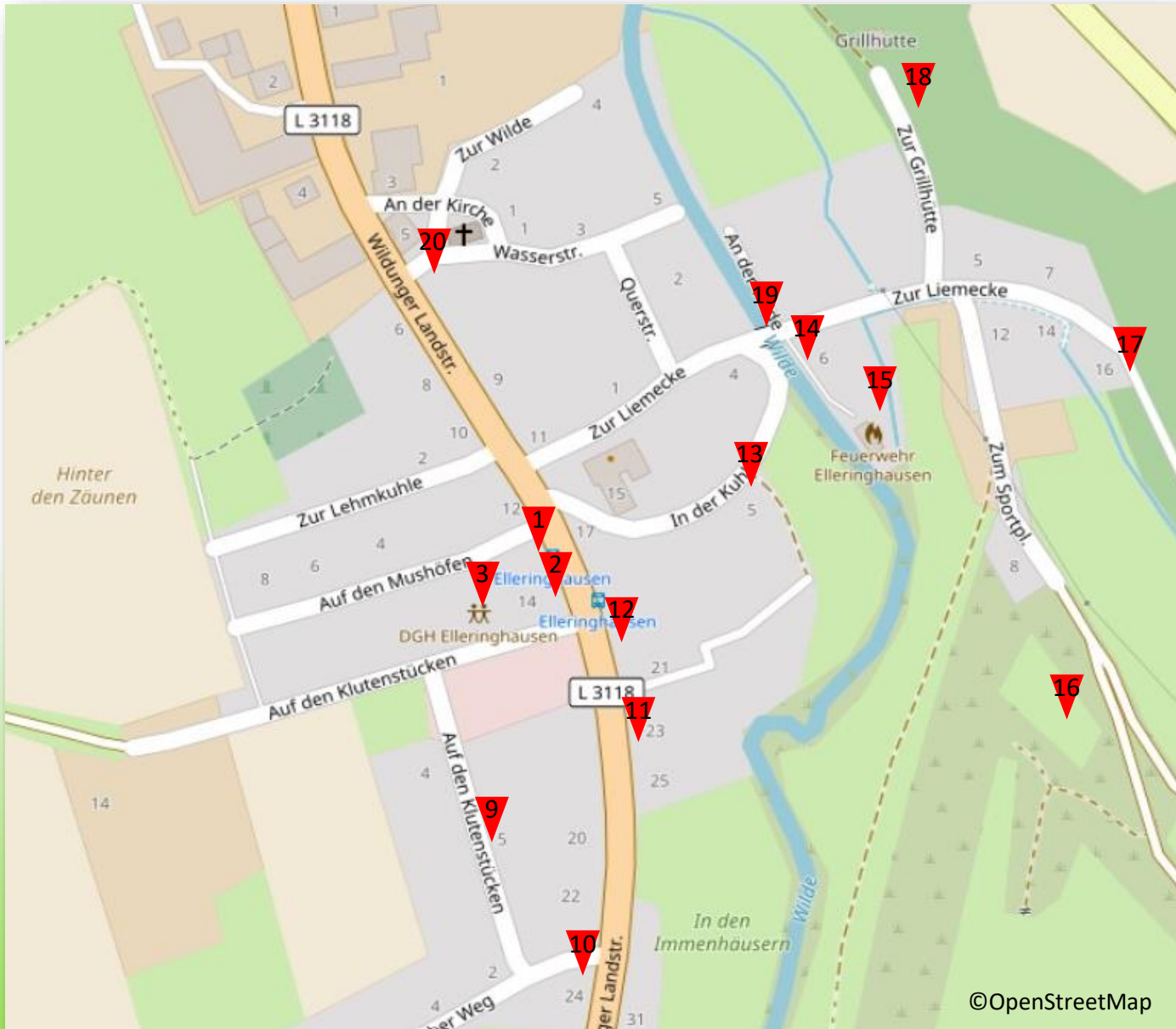


Image-Video

Strecke bei Komoot  
GPS-Wegpunkte



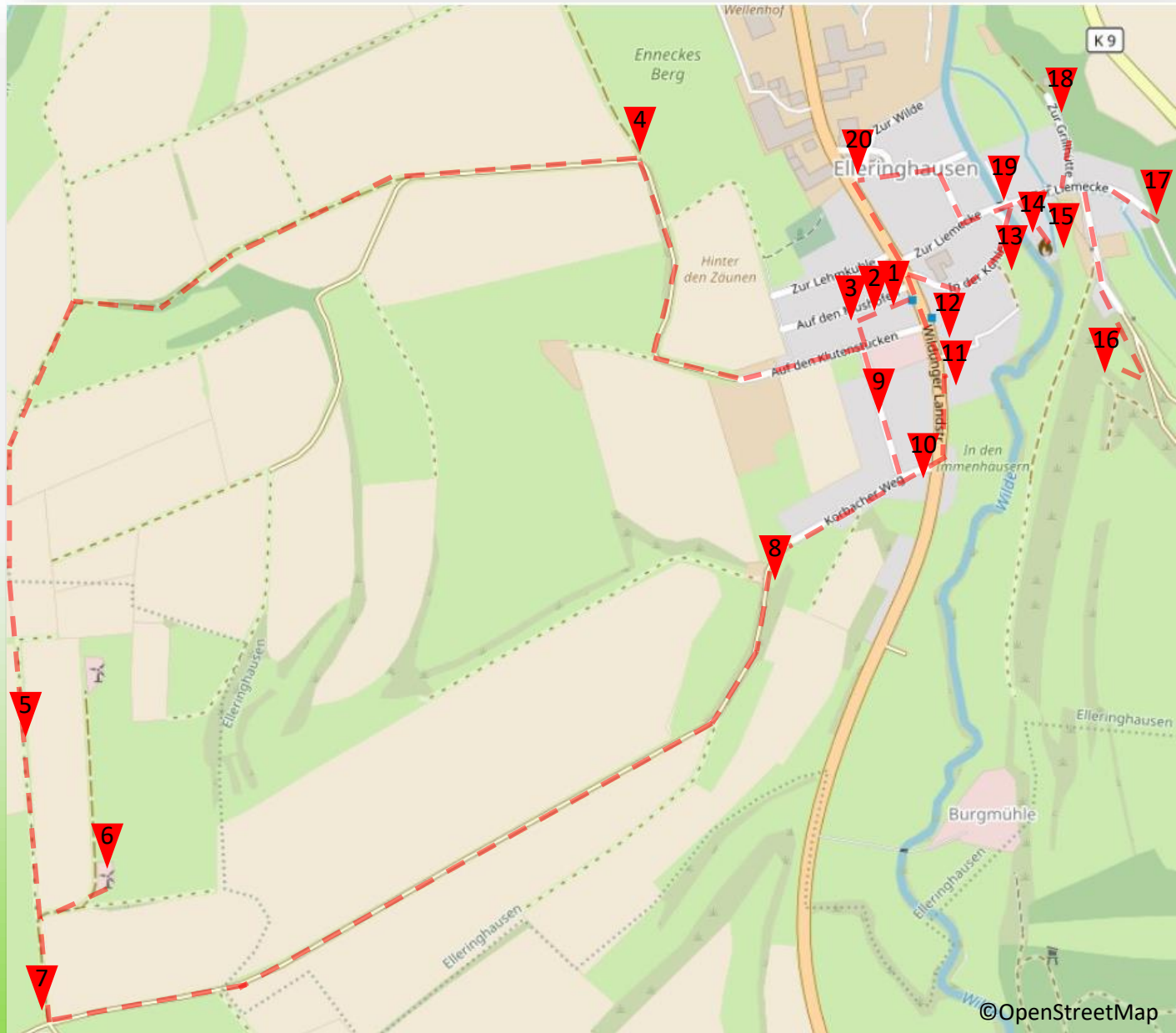
# Elleringhäuser Fitnesspfad

„Mach mit, bleib fit“



Playliste aller Videos

## Übersicht aller Stationen



©OpenStreetMap



Image-Video



Strecke bei Komoot  
GPS-Wegpunkte