Start/ Ziel	Wir starten am Rondeel für die Modellschiffe. Versuche 5 x den Ball mit dem Klick-Fang-Spiel zu fangen. Und dann geht es los. Laufe den rechten Weg entlang.
Station 1	Auf der linken Seite liegen Baumstämme.Versuche über den größten zu balancieren. 2 x rauf und runter. Dann geht es weiter auf dem Weg entlang.
Station 2	Hüpfe auf einem Bein so oft zu kannst und klatsche dabei in die Hände.
Station 3	Biege die zweite Einsmündung links ab, vor dir liegt eine rechteckige Rassenfläche. Laufe 2 x um das Beet herum. An kurzen Seiten rückwärts, die langen Seiten vorwärts.
Station 4	Es geht weiter geradeaus bis zum Treppenrondell. Laufe auf jeder der 4 Treppen 2 x rauf und 2 x runter
Station 5	Es geht weiter geradeaus. An der nächsten Abbiegung nach rechts machst du zehn Kniebeugen
Station 6	Vor dir steht eine Baumallee. Laufe auf der rechten Seite um 15 Bäume im Slalom herum, auf der linken Seite im Slalom rückwärts. Wiederhole das ganze noch einmal.
Station 7	Biege rechts ab und mache am Teehäuschen 10 Hampelmänner. Laufe weiter Richtung Spielplatz.
Station 8	Biege vor dem Spielpaltz links ab und springe 5 x aus der Hocke in die Luft und strecke dabei deinen ganzen Körper.
Station 9	Auf der rechten Seite befindet sich der Lackline-Bereich, hier ist ein Seil gespannt. Springe über das Seil: 1 Strecke hüpfen mit beiden Beinen, eine Strecke hinken auf einem Bein.
Station 10	Laufe weiter Richtung große Festwiese, dort steht am Anfang ein großer Baum. Laufe im Sidestep um den Baum , einmal rechtes herum, einmal links herum.
Station 11	Laufe Richtung Wasser zu den Treppen, die zum Ufer führen. Laufe 2 runter und 1 x rauf.
Station 12	Laufe entlang des Ufers zurück zum Ziel. Auf der Plattform mit dem Zentaurus springe 30 x mit dem Seil
Ziel	Hier darfst du deine Geschicklichkeit beim Dosenwerfen unter Beweis stellen.

Der HGHB-Fitness-Parcours

Viel Spaß!