

**Strecke:** Prinzeninsel Parkplatz – alter Apfelgarten - Prinzeninsel  
–Friedhof– Siebenstern - Zurück zum Parkplatz

**Entfernung:** ca. 4 Km

**Zeit:** ca. 70 Minuten

Du startest am Parkplatz der Prinzeninsel. Gehe in Richtung alter Apfelgarten um anschließend um die Prinzeninsel herum zu gehen.

Mache dich zu Beginn etwas Warm:

Gehe zügigen Schrittes bis zum alten Apfelgarten (auf der linken Seite). Kreise dabei erst deine Schultern rückwärts, danach deine Arme einzeln rückwärts. Skipping-Lauf (kleine schnelle Schritte), Kniehebelauf (hebe deine Knie zügig einzeln hoch Richtung Bauch), Anfersen (laufe locker und hebe dabei einzeln deine Fersen Richtung Po), Hopslerlauf (ziehe einzeln die Beine hoch Richtung Bauch und mache dabei hüpfende Schritte), bleibe an der Bank beim alten Apfelgarten stehen und Kreise deine Füße einzeln, stelle dich hüftbreit hin und hebe und senke deine Fersen ein paar Mal.

**Sportliche Aufgabe:** Jogge den Weg weiter in Richtung Prinzeninsel bis zur Brücke.

Folge nach der Brücke den Weg rechts direkt am See entlang. Genieße dabei die Aussicht.

**ACHTUNG:** Achte auf kleine Stolperfallen (Wurzeln).

Gehe weiter bis du zum Strand kommst.

**Frage 1:** Wer wacht hier am Strand im Sommer?

Antwort:\_\_\_\_\_.

**Sportliche Aufgabe:** Sprinte einmal hin und her über den Strand im Sand. Achte dabei auf deine Mitmenschen.

Gehe anschließend weiter am Wasser entlang in Richtung Prinzeninselspitze. Atme entspannt dabei ein und aus und nimm deine Umgebung bewusst wahr.

Wenn du möchtest genieße die Aussicht am Pavillon.

**Frage 2:** Wem zu Ehren wurde der Pavillon gebaut?

Antwort:\_\_\_\_\_.

**Sportliche Aufgabe:** Mache an einer Bank 15 Liegestütze vorwärts (die Hände sind dabei auf die Bank gestützt und blicke Richtung Boden) und wiederhole diese Übung 3 Mal.

Gehe anschließend den Weg weiter (der See ist nun zu deiner rechten Seite).

**Frage 3:** Wie heißt das Bauernhaus zu deiner linken Seite?

Antwort:\_\_\_\_\_.

**Sportliche Aufgabe:** Mache halt am Fähranleger bei dem Bauernhaus und mache an der Bank 15 Liegestütz rücklings (die Hände sind dabei auf die Bank gestützt und blicke Richtung See) und wiederhole diese Übung 3 Mal.

Gehe nun entspannt weiter und folge den Weg an der nächsten Gabelung rechts weiter.

**Sportliche Aufgabe:** Mache an der nächsten Parkbank 15 Hampelmänner, Hampelfrauen, Hampelkinder und wiederhole diese Übung 3 Mal.

Folge den Weg an der nächsten Gabelung rechts weiter.

**Frage 4:** Wie heißt der Friedhof zu deiner linken Seite?

Antwort:\_\_\_\_\_.

**Sportliche Aufgabe:** Mache an der Weggabelung 15 Mal pro Seite Beinheber (Abduktoren) Ein Bein ist dabei Standbein (leicht gebeugt) das andere Bein wird zur Seite gerade hochgehoben und wieder zurück. Setze den Fuß dabei nicht ab, wenn es dir möglich ist. Wiederhole diese Übung 3 Mal pro Seite.

Gehe den Weg nun weiter bis zur nächsten Weggabelung.

**Sportliche Aufgabe:** Mache vor der Weggabelung 15 Kniebeugen, wiederhole diese Übung 3 Mal.

Gehe weiter geradeaus am Wasser entlang in Richtung altem Internatsbootshaus. Vor dem Bootshaus ist auf der rechten Seite ein Aussichtspunkt, wenn du möchtest genieße auch hier kurz die Aussicht.

Mache dich nun für die nächste Aufgabe bereit und stelle dich dafür am Fuße des Siebensterns hin.

**Sportliche Aufgabe:** Laufe so schnell es dir möglich zum höchsten Punkt des Berges.

**Frage 5:** Wie viele nutzbare Wege hat der Siebenstern tatsächlich?

Antwort:\_\_\_\_\_.

Gehe anschließend den weg geradeaus runter in Richtung Prinzeninsel- Parkplatz und beginne mit dem Ausklang bis zum Startpunkt.

**Ausklang:**

Gehe entspannt zurück zum Startpunkt. Atme dabei entspannt ein und aus, kreise deine Schulter ein paar Mal rückwärts und dann vorwärts auch gerne ein paar Mal einzeln. Mache am Endpunkt einen Ausfallschritt und dehne deine Beine ca. 30 Sekunden bevor du die Seite wechselst.

Nun Hast du diesen Fitness-Parcours beendet.

Schicke uns gerne deinen ausgefüllten Bogen als PDF per E-Mail an  
( [sv-ploen@gmx.de](mailto:sv-ploen@gmx.de) )

---

(Name, Vorname)

---

(Telefonnr., E- Mail)