

# Trimm-Dich-Pfad

## in der nördlichen Eilenriede

Herzlich willkommen auf dem Trimm-Dich Pfad in der Eilenriede. Auf der 1,9 km langen Laufstrecke werden unterschiedliche Übungen zur Förderung von Kraft, Ausdauer und Koordination angeboten. Die Anzahl der Wiederholungen einer Übung sollte sich an der körperlichen Verfassung und Leistungsfähigkeit orientieren. Es empfiehlt sich das Training immer mit Aufwärmübungen zu starten. Wir wünschen viel Freude beim Training!

### Weitere Nutzerhinweise:

- Die Benutzung der Geräte erfolgt auf eigene Verantwortung
- Gerätenutzung für Kinder unter 14 Jahren nur unter Aufsicht von Erwachsenen



### Legende

- |                                |                       |
|--------------------------------|-----------------------|
| ● Start / Ziel                 | 9 Barrenstütz         |
| 1 Beugen / Strecken            | 10 Rumpfbeuge         |
| 2 Kniewippen                   | 11 Treppensteigen     |
| 3 Armkreisen                   | 12 Kastenspringen     |
| 4 Rumpfschwingen               | 13 Baum stemmen       |
| 5 Froschhüpfen                 | 14 Liegestütz         |
| 6 Arm- / Beinkreisen seitwärts | 15 Balancieren        |
| 7 Klimmzug                     | ⊕ Rettungspunkt H-300 |
| 8 Flanke über Hindernis        |                       |