



# Trimm dich Gesund - Münster

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

E-Mail und Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Angaben zum Datenschutz: Deine Daten werden ausschließlich für das Gewinnspiel verwendet. Die Daten werden nicht gespeichert. Der Laufzettel wird nach Beendigung des Gewinnspiels vernichtet.

**Start:** Am Zwinger

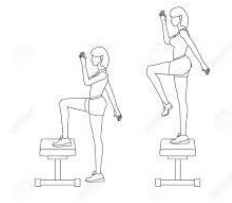
**Laufrichtung:** Gegen den Uhrzeigersinn

## 1. Station: Aufsteiger

Gegenüber vom Flugzeugspielplatz befindet sich eine Wiese. Hinten bei der Wiese ist eine Pergola. Davor siehst du U-Steine aus Beton, die mit einem Fan Schriftzug versehen sind. Aus wie vielen Buchstaben und Symbolen besteht der Schriftzug?

= Anzahl an Aufsteigern auf den Betonsteinen.

Aufsteiger: Stelle dich mit etwas Abstand vor den Betonstein. Steige mit dem linken Bein auf den Stein, so dass sich der linke Fuß komplett auf dem Stein befindet. Jetzt abdrücken und das linke Bein durchstrecken. Beim Absenken kontrolliert in die Ausgangsposition absenken. (= eine Wiederholung). Nun das Ganze mit der anderen Seite.



## 2. Station: Treppenläufe

Laufe ein Stück weiter. Auf der rechten Seite siehst du Treppen. Rechne die Anzahl der Treppenstufen geteilt durch 2:

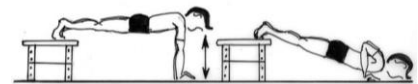
= Anzahl der Treppenläufe (Eine Wiederholung = hoch und runter)

## 3. Station: Liegestütze

Laufe ein Stück weiter. Halte bei der ersten Bank auf der linken Seite wieder an. Wie viele Bäume stehen von dieser bis zur nächsten Bank. Nur auf der linken Seite! Zwei Reihen!

= Anzahl der Liegestütze mit Einsatz der Bank

Variante 1: Setze deine Arme auf der Rückenlehne der Bank auf.  
Variante 2: Setze deine Arme auf die Sitzfläche der Bank auf.  
Variante 3: Stelle deine Füße auf die Sitzfläche der Bank und die Hände auf den Boden.



## 4. Station: Lunges oder Jumping Lunges

Laufe ein Stück weiter. Auf der rechten Seite kommt ein Spielplatz. Zähle die Reifenschaukeln, die zusammen in einem Kreis stehen.

= Anzahl der Jumping Lunges oder auch Ausfallwechselsprünge.

Als Variante ohne Sprünge gehen auch Ausfallwechselschritte.  
Eine Wiederholung: Das rechte Bein ist vorne. Springe einmal um, so dass das linke Bein nun vorne ist. Springe erneut um, so dass das rechte Bein wieder vorne ist.





---

**5. Station: Lizzard**

Laufe ein Stück weiter. Du stehst nun vor dem Schloss. Zähle die Laternen rechts und links auf dem Weg bis zum Schloss und teile die Zahl durch 2.

= Anzahl pro Seite.



Lizzard: Ausgangsposition siehe Abbildung. Achte dabei darauf, dass sich dein Fußgelenk unter dem Sprunggelenk befindet. Wenn das rechte Bein vorne ist, versuchst du deinen rechten Ellenbogen Richtung Ferse zu bekommen. Drehe dich dann zur rechten Seite auf und strecke den Arm Richtung Himmel. Schau der Hand hinterher. Dies ist eine Wiederholung. Bleibe erst für alle Wiederholungen auf der einen Seite und führe dann einen Seitenwechsel aus.

---

**6. Station: Jumping Jacks oder auch Hampelmänner**

Laufe ein Stück weiter. Nun stehst du gegenüber vom Schwimmbad Stadtbadmitte. Drehe dich um. Dort siehst du eine Steinmauer. Zähle die großen Steinplatten auf der Mauer und mache so viele Hampelmänner.

= Anzahl der Hampelmänner

---

**7. Station: Squat Jumps**

Laufe ein Stück weiter. Du kommst an einer großen Wiese mit einem bekannten „bunten“ Schriftzug zum Stehen. Zähle die Buchstaben und mache so viele Squat Jumps. Du kannst auch den Sprung weg lassen. Drücke dich dann aktiv nach oben bis auf die Zehenspitzen.

= Anzahl der Squat Jumps



---

**8. Station: Standwaage**

Laufe ein Stück weiter. Du stehst vor einem kleinen Tümpel. Dort siehst rechts du ein paar Treppenstufen. Zähle die einzelnen Stufen. Dies ergibt die Anzahl der Sekunden. Halte nun auf jedem Bein so viele Sekunden eine Standwaage.

= Anzahl der Sekunden pro Bein für die Standwaage



---

**9. Station: Arme kreisen**

Nach kurzer Zeit kommst du an einem alteingesessenen Café vorbei. Dort prangt der französische Name des Cafés in zwei goldenen Schriftzügen. Zähle die Anzahl der Buchstaben eines Schriftzugs.

= Kreise deine Arme so oft mit großen Kreisen vorwärts und rückwärts. Erst rechts, dann links.

---

**10. Station: Bergläufe**

Laufe ein Stück weiter. Du kommst durch eine Unterführung. Wieder oben angekommen siehst du rechts Fliegenpilze. Wie viele Fliegenpilze siehst du?

= Laufe so oft zur Unterführung zurück und wieder hoch zu den Fliegenpilzen.

---

**11. Station: Samson Stretch**

Du kommst zurück zum Zwinger. Dort siehst du rechts vor der Brücke ein Verkehrsschild mit einer Zahl. Nimm die Zahl mal 2. Halte die Dehnübung so viele Sekunden. Das Knie muss beim Samson Stretch nicht abgelegt werden. Zur Verstärkung kannst du noch die Arme Richtung Himmel strecken.

= Sekunden halten

