



6

5

7

8

9

10

3

4

11

2

1

14

12

13

Station	Challenge
1. Marktplatz + Schulhof	<p>Starte am Marktplatz und geh locker zum Schulhof, der neben der Touristeninformation liegt. Lass dabei die Schultern locker schwingen, um warm zu werden.</p> <p>Auf dem Schulhof befindet sich ein Trampolin. Hüpf so lange du möchtest.</p> <p>Falls du nicht hüpfen möchtest oder das Trampolin besetzt ist, kannst du eine Treppenstufe nehmen und im Wechselschritt auf und ab springen.</p>
2. über den Marktplatz durch die Unterführung beim Rathaus	Nach dem Hüpfen gehst du über den Marktplatz. Dort befinden sich Parkplatzstreifen auf dem Boden. Diese kannst du nutzen, um Ausfallschritte zu machen oder drüber zu springen.
3. Mauer vor dem Rosenhäusle	Draufklettern und bis zum Wanderschild balancieren, dann wieder runterspringen.
4. Treppen zur Burg hinauf	Nach dem lockeren Aufwärmprogramm, wird's nun sportlich. Geh im zügigen Tempo die Treppen hoch und gib nicht auf, wenn's anstrengend wird.
5. Park in der Burg	<p>Perfekter Platz, um ein kurzes Workout zu machen. Dafür kannst du 3 Übungen deiner Wahl durchführen.</p> <p>Unsere Challenge:</p> <p>1 Min. Plank (oder 2x 30 Sekunden)</p> <p>15 Sit-ups</p> <p>15 Superman in Bauchlage</p> <p>Du brauchst Ideen, um die perfekte Übung für dich zu finden? Schau doch mal hier</p> <p>https://www.tk.de/techniker/magazin/sport/training/krafttraining-bauchmuskulatur-2004942</p>
6. Runde Blumenbeete	Nach deinem Kurz-workout ist es Zeit für einen Sprint, diesen kannst du im Slalom um die Blumenbeete herum machen.
7. Wassertreten in den „Burgbecken“	Um eine Erholungsphase einzubauen, eignet sich Wassertreten super. Also – zieh die Schuhe aus und los!
8. Park hinter der Burg	<p>Du kannst die deine Schuhe wieder anziehen oder die nächste Übung noch barfuß durchführen, bis die Füße wieder trocken sind.</p> <p>Dafür gehst du in großen Ausfallschritten über die Wiese. Achte darauf, dass du dein Knie des vorderen Beins nicht über die Zehenspitzen hinausbeugst. Wenn du möchtest kannst du deinen Oberkörper, sobald du in die Beuge gehst, über dein vorderes Bein drehen. Achtung, das gibt Muskelkater!</p>
9. Hocksprung	Auf der anderen Seite des Parks findest du einen niedrigen Zaun. Stütze dich mit den Händen darauf auf und mache Hocksprünge von links nach rechts und zurück. Füße dabei weit nach oben ziehen.

10. Intervalllauf	<p>Nun steht die zweite und letzte Hardcorephase an. Sprinte die Treppe vom Park (rechte Seite des Parkplatzes) nach oben und überquere die Straße. Gehe bis zur nächsten Treppe geradeaus und sprinte die nächste Treppe nach oben. – Geschafft.</p> <p>Nun biegst du kurz links, danach gleich wieder rechts (in die Straße „am schönen Rain“) und danach nochmal rechts ab, um Richtung Katharinenstaffel zu kommen. Dieses Stück kannst du joggen oder gehen.</p>
11. Katharinenstaffel	<p>Die Katharinenstaffel gliedert sich in 4 Teile. Die Teile sind jeweils durch eine Querstraße getrennt.</p> <p>Für den ersten Teil kannst du dich am Geländer festhalten und auf einem Bein die Treppen hinunterhüpfen. Tausche das Bein nach jedem längeren Absatz.</p> <p>Im zweiten Teil gehst du im Laufschrift die Treppen hinunter. Dabei ziehst du die Knie auf Bauchhöhe. An den letzten Stufen ist ein Absatz, auf dem du den Rest nach unten balancieren kannst.</p> <p>Den dritten Teil gehst du rückwärts hinunter. Achtung, die Stufen sind unterschiedlich breit.</p> <p>Zuletzt genießt du im 4. Abschnitt die Aussicht und überquerst unten die Straße.</p>
12. Park vor dem Friedhof	<p>Gehe nun nach links, um in den Park vor dem Friedhof zu gelangen. Hier kannst du einbauen, was dir in diesem Moment guttut.</p> <p>Unsere Idee:</p> <p>Der Park bietet viele unterschiedliche Untergründe. Zieh dir die Schuhe aus und gehe deinen eigenen Barfußpfad. Wenn du dich dabei auf deine Füße und deine Empfindungen konzentrierst, hast du ein Achtsamkeitstraining eingebaut.</p>
13. Schulhof	<p>Sobald du den Park verlassen hast (auf der Seite des Blumenladen), gehst oder joggst du geradeaus weiter. Auf der rechten Seite gelangst du an einen Schulhof. Dieser eignet sich für alle, die noch nicht genug haben. Mache Dips an der Tischtennisplatte oder Klimmzüge an der Kletterstange. Dir fällt sicher noch mehr ein!</p>
14. Maille	<p>Gehe nun langsam zurück zur Straße, an der Hochschule vorbei und durch die Unterführung. So gelangst du zur Maille. Hier gibt es einen Trinkwasserbrunnen, an dem du deine Flasche auffüllen kannst, falls diese inzwischen leer ist.</p> <p>Außerdem hast du genug Platz, um dich zu entspannen und etwas zu dehnen und ... warum nicht noch ein Eis essen?</p>