

Mainauen-Fitnessparcours – Übersichtsplan



Startpunkt: Jogge von hier aus in einem für dich angenehmen Tempo zur ersten Station. Diese findest du an einer Laterne in der Nähe des Kiosks.

Station 1: Warm up (Runde um den See)

Station 2: Sprintintervalle (Seebühne)

Station 3: Push ups (Volleyballfeld)

Station 4: Koordinations-Challenge (Gartenkabinett)

Station 5: Squats (Basketballfeld)

Station 6: Hältst du die Balance?

Station 7: Burpees (Auenweg)

Station 8: Baumsitzen

Station 9: Mountainclimbers

Station 10: Arm- und Beindreihen

Station 11: Ausfallschritte (Treppe)

Station 12: Cool down (Grünes Kabinett)