

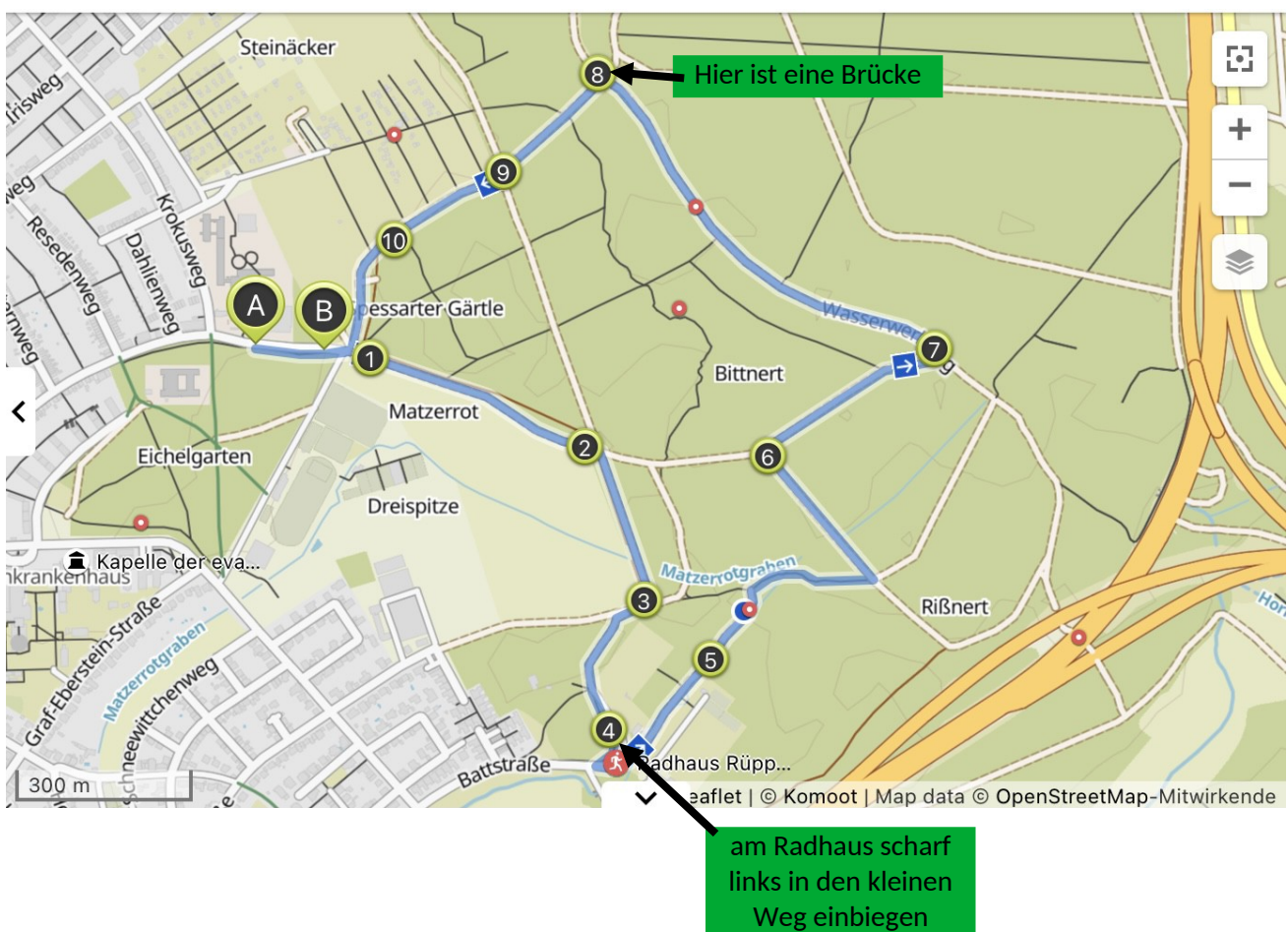


MPG Trimm dich fit unterm Blätterdach

Mit dieser Karte als Orientierungshilfe (blauer Weg) kommst du an vier Fitnessstationen im Oberwald vorbei. Die Übungsstationen des MPG findest Du in der Nähe von Streckenpunkt 2 und 4, an der spitzen Ecke zwischen 5 und 6 sowie nach dem Abbiegen bei 8.

An den Stationen findest du Karten mit drei verschiedenen Niveaus zu den einzelnen Kraftübungen. Wähle für dich das Niveau so, dass du die Übung 30 Sekunden am Stück ausführen kannst. Mache anschließend 30-60 Sekunden Pause. Danach folgt ein zweiter Durchgang von 30 Sekunden und für die Ultra-Fitten sogar ein dritter!

Für manche Niveaus brauchst du eine Erhöhung – deshalb benutze dazu Steine und Baumstämme in der Nähe!



Viel Spaß beim Orientieren, Suchen, Finden und natürlich beim Trainieren!