

# AUF, AB, RIEDLEWALD- PARCOURS!

IN FRIEDRICHSHAFEN

Colsmannstraße

RIEDLEWALD

2

3

4

7

6

5

Spielplatz

Verkehrsübungsplatz

Kinderhaus  
im Riedlepark

Wasserturm

HIER  
GEHT'S  
LOS!

P

Margaretenstraße

- Finde dich am Streckenschild am Waldeingang Ecke Colsmannstraße/Leutholdstraße ein. Der Parcours startet mit der **Übung 1: „Hampelmann“** neben der ersten Bank auf der linken Seite des Hauptwegs.
- Danach beginnt die Laufstrecke auf dem Hauptweg und führt zu einer Bank auf der linken Seite einer Weggabelung. Hier findest du **Übung 2: „Liegestütz an der Bank“**.
- Folge nun dieser Gabelung bis zur übernächsten Wegkreuzung. Biege rechts ab, nach ein paar Metern findest du auf der linken Seite eine Bank mit **Übung 3: „Bauchmuskelübung auf der Bank“**.
- Nach dieser Übung läufst du den geschotterten Weg entlang bis zu einem Stein an der nächsten Wegkreuzung, hier kannst du **Übung 4: „Step up's auf den Stein“** absolvieren.
- Laufe weiter geradeaus, bis zum Wasserturm. Hier warten auf dich verschiedene Übungen, angefangen mit **Übung 5: „Seitwärtslaufen um den Wasserturm“**.
- Nach den Übungen nimmst du den schmalen Weg hinter dem Wasserturm in Richtung Wald. Folge dem Weg bis zu zwei Betonblöcken und führe die **Übung 6: „Squatjumps auf den Betonblock“** durch.
- Danach folgst du dem Weg weiter bis zum Spielplatz, du überquerst dafür zwei Wege und findest dich bei **Übung 7: „Rudern an der Schaukel“** ein.
- Nun hast du alle Übungen im Parcours absolviert und läufst den Hauptweg zurück zum Streckenschild (Waldeingang).