

## Neu gestalteter Trimm dich Pfad am Kellerberg

Im Natur und Erlebnispark am Kellerberg wurde der Trimm dich Pfad runderneuert. Da die Schilder zum Teil nicht mehr lesbar waren und auch viele schon kaputt waren, wurde seitens der Gemeinde der Trimm dich Pfad neu gestaltet, dieser richtet sich an Freizeitsportler jedes Alters. Ob Jung oder Alt die Übungen können je nach Fitness für Anfänger oder Sportler durchgeführt werden. Es sind 20 Stationen mit neuen übersichtlichen Schildern. Die Reihenfolge des Parcours ist sinnvoll geplant, Aufwärmen –



Dehnen – Kraft/Koordination/Schnelligkeit/ und Ausdauerübungen. Begonnen wird an den ersten 5 Stationen mit Aufwärm- und Dehnübungen wie Armschwingen, Rumpfschwingen, Bein dehnen, an den nächsten Stationen wird Kraft trainiert mit Kniebeugen, Tailenbeugen, Situps oder Klimmzügen, Koordinationsübungen sind der Seitsprung, Balancieren oder Froschhüpfen, dazwischen sind Stationen zum dehnen und auch zur Ausdauer wie Treppenlauf und Wechselsprint.

Die jeweilige Übung ist auf jedem Schild erklärt und abgebildet, genauso wird empfohlen, wie oft die Übung wiederholt werden soll, je nach Fitness und welche Körperpartien dabei in Anspruch genommen werden.

Beginn des Trimm dich Pfades ist am Eingang zum Natur – und Erlebnispfad am Kellerbergkreuz. In unterschiedlichen Abständen von ca. 50 bis 200m erfolgt die nächste Übung, Pfeile weisen immer wieder den Weg zur nächsten Station, dazwischen kann gejoggt werden. Der Weg führt rundum den Kellerberg, die letzte Station ist wieder am Ausgangspunkt.

Geplant wurde der Pfad zusammen mit der Firma Trimm dich pfad.Com. Die neuen Schilder wurden durch den Zandtner Bauhof angebracht und die bestehenden Turngeräte, z. B. der Balancierbalken, der Seitsprung, Klimmzugstangen sind erneuert und repariert worden. Sportbegeisterte können den Trimm dich Pfad das ganze Jahr über nutzen und ihre Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Fitness trainieren oder einfach nur Spaß haben.

*Bild: Die Donnerstag - Turngruppe mit Späth Michaela probierte den Trimm dich Pfad gleich aus, mit viel Spaß wurden die Übungen durchgeführt*