

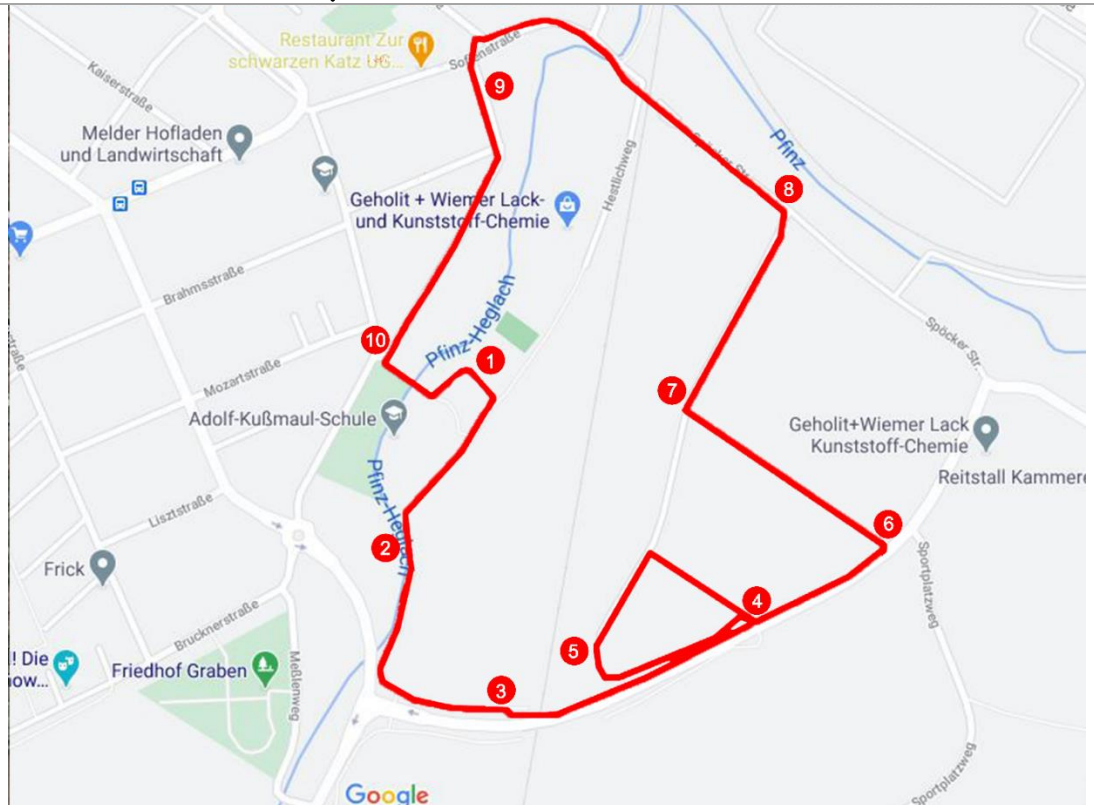


# -MACH-DICH- FIT-PFAD

## Beschreibung

Der TSV Graben hat für Groß und Klein einen TSV-Mach-Dich-Fit-Pfad vorbereitet. Der Laufplan zeigt dir den Weg, den du bestreiten musst. An jeder Station, die durch die Zahlen im Laufplan markiert sind, erreicht dich eine sportliche Herausforderung. Du kannst zwischen drei Schwierigkeitsstufen wählen (leicht, mittel, schwer).  
Konntest du alle Stationen meistern? Bist du dabei aus der Puste gekommen? Wir wünschen dir viel Spaß beim Austoben.

## Laufplan



Hinweis zu Station 3: Nutze den Weg unterhalb der Brücke

## Start/Ende

Die erste Aufgabe findest du an der Schautafel der Adolf-Kußmaul-Halle. Dort beginnt und endet der TSV-Mach-Dich-Fit-Pfad.

## Distanz

Nach 3,10 km bist du am Endpunkt angekommen. Du solltest eine Dauer von 60-90min einplanen.

## Aufgaben

Der TSV-Mach-Dich-Fit-Pfad beinhaltet insgesamt 10 Aufgaben, mit denen du deine Kraft, deine Ausdauer, deine Beweglichkeit und deine Koordination testest.

## Hinweis

An den Stationen stehen keine Desinfektionsmittel zur Verfügung. Sollten bei der Ausübung der Stationen oder auf dem Weg von einer zur anderen Station Schäden entstehen, haftet die entsprechende Person bzw. bei Kindern deren Erziehungsberechtigte.

## Buchstaben- suppe

An jeder Station findest du einen Buchstaben. Notiere dir die Buchstaben in der Reihenfolge, in der du die Buchstaben gefunden hast. Am Ende ergibt es ein Wort.

LÖSUNGSWORT:

— — — — —  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



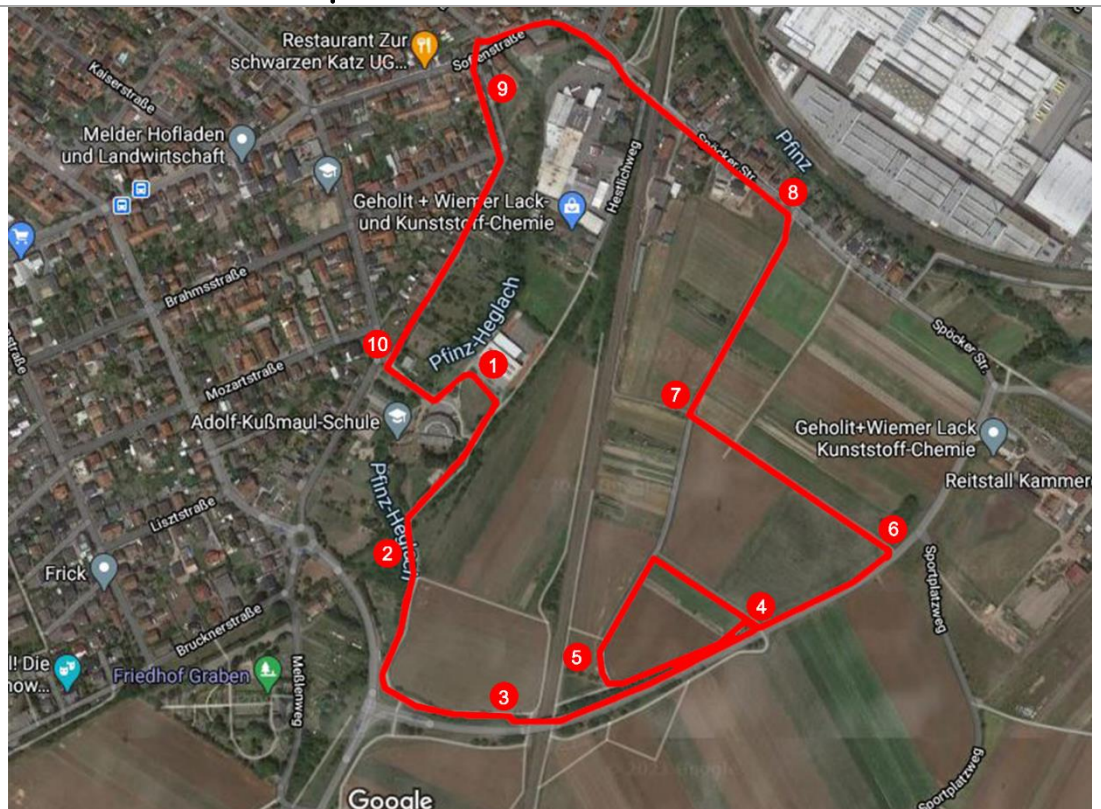
# -MACH-DICH-FIT-PFAD

## Beschreibung

Der TSV Graben hat für Groß und Klein einen TSV-Mach-Dich-Fit-Pfad vorbereitet. Der Laufplan zeigt dir den Weg, den du bestreiten musst. An jeder Station, die durch die Zahlen im Laufplan markiert sind, erreicht dich eine sportliche Herausforderung. Du kannst zwischen drei Schwierigkeitsstufen wählen (leicht, mittel, schwer).

Konntest du alle Stationen meistern? Bist du dabei aus der Puste gekommen? Wir wünschen dir viel Spaß beim Austoben.

## Laufplan



Hinweis zu Station 3: Nutze den Weg unterhalb der Brücke

## Start/Ende

Die erste Aufgabe findest du an der Schautafel der Adolf-Kußmaul-Halle. Dort beginnt und endet der TSV-Mach-Dich-Fit-Pfad.

## Distanz

Nach 3,10 km bist du am Endpunkt angekommen. Du solltest eine Dauer von 60-90min einplanen.

## Aufgaben

Der TSV-Mach-Dich-Fit-Pfad beinhaltet insgesamt 10 Aufgaben, mit denen du deine Kraft, deine Ausdauer, deine Beweglichkeit und deine Koordination testest.

## Hinweis

An den Stationen stehen keine Desinfektionsmittel zur Verfügung. Sollten bei der Ausübung der Stationen oder auf dem Weg von einer zur anderen Station Schäden entstehen, haftet die entsprechende Person bzw. bei Kindern deren Erziehungsberechtigte.

## Buchstaben- suppe

An jeder Station findest du einen Buchstaben. Notiere dir die Buchstaben in der Reihenfolge, in der du die Buchstaben gefunden hast. Am Ende ergibt es ein Wort.

LÖSUNGSWORT:

— — — — —  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10