

Fit und Fun Tour mit dem Fahrrad

(Länge: ca. 6 km)



Start: TSV Ristedt e.V.

Ziel: Spielplatz Hoher Berg Ristedt

An jeder Station sollt ihr eine kleine Übung machen und für das Lösungswort (siehe unten) einen Buchstaben eintragen.

Achtung: die Tour führt nur ein kurzes Stück an einer viel befahren Straße entlang.

Los geht's:

1. TSV Ristedt e.V., Alte Schulstr.

Übung: 10x Step up auf der Treppenstufe oder der Bank vor dem Vereinsheim



10x

Buchstabe für das Lösungswort: der erste Buchstabe des roten Einsatzfahrzeugs mit Blaulicht

2. Fahrt vom TSV Gelände links und gleich wieder links (Auf den Kuhlen) bis zur Bank und Tisch (nach ca. 250m)

Übung: 10x Standwaage pro Bein (zwischendurch immer gerade hinstellen)
(stütze dich bei Bedarf mit einer Hand am Tisch ab)



Buchstabe für das Lösungswort: 1. Buchstabe des Vogels, der in Kinderbüchern Socke genannt wird

3. Fahrt die Straße Auf den Kuhlen bis zur Sörhauser Straße. Biegt rechts ab und nach paar Metern gleich wieder rechts abbiegen Richtung Ristedt. Nach einigen Metern seht ihr links schon den Spielplatz Sörhausen (Am Hülsenberg)

Übung: mind. 1 x alles ausprobieren 😊

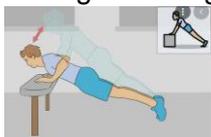
Buchstabe für das Lösungswort: 1. Buchstabe des Sinnesorgans, mit dem ihr hören könnt.

Wenn ihr genug getobt habt fahrt zurück zur Sörhauser Str.

Hinweis: wer nicht ganz so weit, und lieber auf asphaltierter Straße fahren möchte, fährt jetzt links die Sörhauser Str. und dann rechts in die Straße Am Brink. Hier immer der Straße folgen bis zum Fahrenhorster Weg, dort links abbiegen und ihr seid wieder auf der Route.

ACHTUNG: Nach dem Ortsausgang Sörhausen gibt es einige schlecht einsehbare Kurven, da hier hohe Büsche die Sicht versperren! Hier bitte besonders vorsichtig fahren, da die entgegenkommenden Fahrzeuge oft sehr schnell unterwegs sind!

4. An der Sörhauser Str. angekommen geht es rechts runter und nach er Linkskurve bis zur Kreuzung mit dem Sitzplatz mit 2 Bänken und 1 Tisch am Ende der Sörhausener Str.
Übung: 10x Liegestütz auf der Bank



Hier gibt es keinen Buchstabe für das Lösungswort 😊

5. Weiter geht's die Schotterstraße hoch, vorbei an der alten NATO Station den Fahrenheitster Weg bis zum Buswartehäuschen Ecke Moorheide.



Übung: Wandsitz am oder im Buswartehäuschen dabei langsam bis 30 zählen
Buchstabe für das Lösungswort 1. Buchstabe des Tieres, dass rosa ist und grunzt.

6. Fahrt nun die Asphaltstraße Schafdammm weiter bis zur Leerßer Str. Achtung an der Landstraße! Diese überqueren und links auf dem Radweg weiterfahren. An der nächsten Straße rechts in die Georgienstr. abbiegen. An der Ecke Georgienstr. / Richtweg anhalten.

Übung: 5 x zwischen dem Gullideckel und dem Straßennamen Schild hin- und her laufen. Dabei den Gullideckel mit der rechten Ferse, und das Straßenschild mit dem linken Ellenbogen antippen. Danach da Ganze 5x mit linker Ferse und rechtem Ellenbogen.

Buchstabe für das Lösungswort: 1. Buchstabe der Person, die andere Leute im Zirkus zum Lachen bringt.

7. Fahrt den Richtweg bis zum Kartoffelhof, ab dort weiter auf dem Radweg der Leerßer Str. bis zur Abzweigung links, Zum Hohen Berg. Achtung, hier die Straße vorsichtig überqueren. Fahrt bis zum Parkplatz und begeben euch zur großen Röhre, die dort liegt.

Übung: sammelt 8 Stöcke oder Zweige und legt sie in eine Abstand von ca. 1 Unterarmlänge auf dem Boden. Hüpf nun 10x über die Zweige hin und her, entweder mit geschlossenen Füßen, oder auf einem Bein

Buchstabe für das Lösungswort: 1. Buchstabe des Tieres, dass 4 Beine hat, an der Leine läuft und bei Menschen in der Familie lebt.

Lösungswort:

Buchstabe Station : — — — — — —
 1 2 3 5 6 7

Wir wünschen euch ganz viel Spaß!

Euer TSV Ristedt e.V.1926

