

Station 9



**Hindernislaufen
5 Durchgänge**



**Schluss sprünge
5 Durchgänge**

Nach Abschluss des Fitnesspfads empfehlen wir euch ein kleines Dehnprogramm für den ganzen Körper.

Unseren Mitgliedern steht natürlich auch eine Abkühlung im kühlen Nass des Baggersees zur Verfügung.

Für weitergehende Fitnesserfahrungen ist die Fitnesshalle des TSV die richtige Anlaufstation: Probetraining direkt in der Halle vereinbaren unter Telefon 04182-287789.