

Eine sportliche Radtour durch die Eilenriede im Zooviertel

Start: Musikhochschule am Emmichplatz

Die erste sportliche Station liegt direkt hinter der Musikhochschule – auf dem Innenhof. Ihr fahrt einfach links an der Musikhochschule vorbei in die Eilenriede, ihr erreicht den Innenhof über ein paar Stufen. (s. Bild).



Diese Stufen eignen sich für die **1. Übung:**

Tap vor, wir starten langsam, re/li Fuß tippt vorne auf die Kante.

Steigerung: schneller werden! **1 Minute schaffen wir!**

Anschließend im Hof auf **der Stelle marschieren** – die Arme walken mit! – **1 Minute**

Wir marschieren weiter – die Arme auf Schulterhöhe zur Seite ausstrecken – wir machen kleine, schnelle Armkreise **30 Sec. vorwärts**, dann **30 Sec. rückwärts!** (insgesamt 1 Minute).

Im Anschluss kurz auslockern – dann geht es in die **nächste Runde:**

Jumping Jacks 20 Stück, die Arme gehen dabei über die Seite nach oben, die Hände berühren sich über dem Kopf! Wir machen davon 2 Wiederholungen, also insgesamt 40 – die Länge der Pause dazwischen bestimmt ihr – aber bitte dabei in Bewegung bleiben z.B. Füße abrollen, tänzeln, twisten, gehen auf der Stelle.

Die Radtour geht weiter – ihr folgt jetzt dem Radweg durch die Eilenriede in Richtung Lister Turm. Die Bernadotteallee überqueren, hinter dem Lister Turm rechts befindet sich unser nächster Stopp, den ihr schon von weiten seht – viele, viele Reckstangen! **Ein Trainingsparcour**, Übungsvorschläge findet ihr an einer Tafel! Hier ist alles erlaubt, was gefällt – testet eure Grenzen aus. Es gibt auch ein paar Baumsitzbänke, Kinder können die Klettergeräte des angrenzenden Spielplatzes nutzen!



Wir steigen wieder auf die Räder und folgen den Radweg an der Bernadotteallee in Richtung Zoo. Wir fahren am Zooparkplatz vorbei und in die Eilenriede. Der Radweg führt direkt hinter dem Zoo entlang. Kurz vor dem Eilenriedestadion seht ihr ein paar Hockeyplätze. Hier ist der nächste Halt.

Eine Holzstange (s. Bild) benutzen wir als Hilfsmittel für unsere **Liegestützübung 10-15 Stück**, langsam und sauber mit geradem Rücken und Körperspannung ausführen! Wer noch Kraft hat wiederholt die Übung nach kurzer Pause und macht eine **2. Runde mit 8-12 Wiederholungen**.



Wir lockern Arme und Hände kurz aus, zwischendurch auch immer etwas trinken!

Dann geht es weiter, wir radeln den Radweg weiter geradeaus Richtung Kleefeld und kommen am Schnellweg heraus. Den Radweg bis zum Ende weiterfahren, dann links abbiegen und die Brücke überqueren. Danach wieder links zurück in die Eilenriede, der Spielplatz ist unser nächster Halt.



Hier gibt es ein tolles Klettergerüst für Kinder, aber auch schöne Bänke, die wir für **Dips** nutzen wollen. (15 – 20 Stück, 2 Runden). Wir achten auf Körperspannung, schwerer wird die Übung mit gestreckten Beinen!



Kurze Pause – neue Übung: wir suchen uns einen schönen Baum für unseren **Baumsitz** (Indoor: Wandsitz). Beine im re Winkel, Rücken drückt gegen den Stamm. **1 Minute durchhalten – lächeln!**



Wir fahren weiter – den Radweg entlang in Richtung Messeschnellweg. Hier wartet die nächste Herausforderung – ihr müsst **die Brücke überqueren** und die hat es in sich!

Wer schafft es ohne abzustiegen?

Danach wieder geradeaus dem Radweg folgen, wir kommen zum Zoo zurück, überqueren die Kreuzung am Zoo und fahren auf dem Radweg weiter an der Bernadotteallee entlang wieder Richtung Lister Turm, ungefähr auf der Hälfte des Weges liegt der Rodelberg. Auch den wollen wir nutzen, hier ist unsere letzte Station:

Wir lassen die Räder stehen und laufen den

Rodelberg hoch und wieder runter – 3 Runden –

ihr entscheidet das Tempo!



Nach kurzer Bewegungspause machen wir zum Abschluss **20 Kniebeugen** im schulterbreiten Stand, dabei wieder an den geraden Rücken und Bauchspannung denken!

Mit dem Fahrrad am Rodelberg vorbei dem Hauptweg durch die Eilenriede folgen, wir kommen wieder zur Musikhochschule und damit zum Ausgangspunkt zurück.