



## Bewegungsrallye Luthe

Start an der Luther Kirche:

- 1.) Wie viele Glocken stehen an der Kirche? \_\_\_\_\_. Gehe nun Richtung Feld. **Mache 15x Hampelmänner**
- 2.) Von dort gehe im Bürgermeister- Ohlendorf-Weg bis zur Nummer 30. **Liegestützposition und einen Arm abwechselnd nach Oben heben, 10x**
- 3.) Gehe weiter bis zum Schützenhaus. Zähle wie viele Scheiben an der Hauswand hängen. \_\_\_\_\_. Nun gehe weiter bis zum Ende der Straße. **Mache 20x Squats**
- 4.) Gehe zum Mizebello-Parkplatz. Welche Farben sind im Logo? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ **Nun halte auf den Unterarmen / Plank für 2x 30sek**
- 5.) Von dort gehe bis zum Schulhof der Grundschule. **Mache 5x Klimmzüge an der Reckstange**
- 6.) Gehe zur Kreuzung vom Bünteweg. Mache **10x Strecksprung-Hocke-Liegestütz wieder in die Hocke-Strecksprung / Burpees**
- 7.) Gehe den Bünteweg runter bis zur ersten Straße: wie heißt diese Straße? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_. Gehe diese Straße entlang bis zum Ententeich und suche dir eine Treppe. **Laufe die Treppe schnell 5x hoch und runter**
- 8.) Gehe im Moosweg durch den Stichweg in die Straße am Hüppelfeld. Welche Hausnummer hat das erste Haus rechts neben dir? \_\_\_\_\_  
Gehe weiter durch den Lilienweg bis zum Ende der Kreuzung. **Mache 5x Liegestütze auf der Bank**
- 9.) Gehe zur Kirche zurück. **Suche dir eine Hauswand und lehne dich mit den Rücken an die Wand und setze dich hin wie auf einen Stuhl 1x 60 Sekunden**

**Viel Spaß**