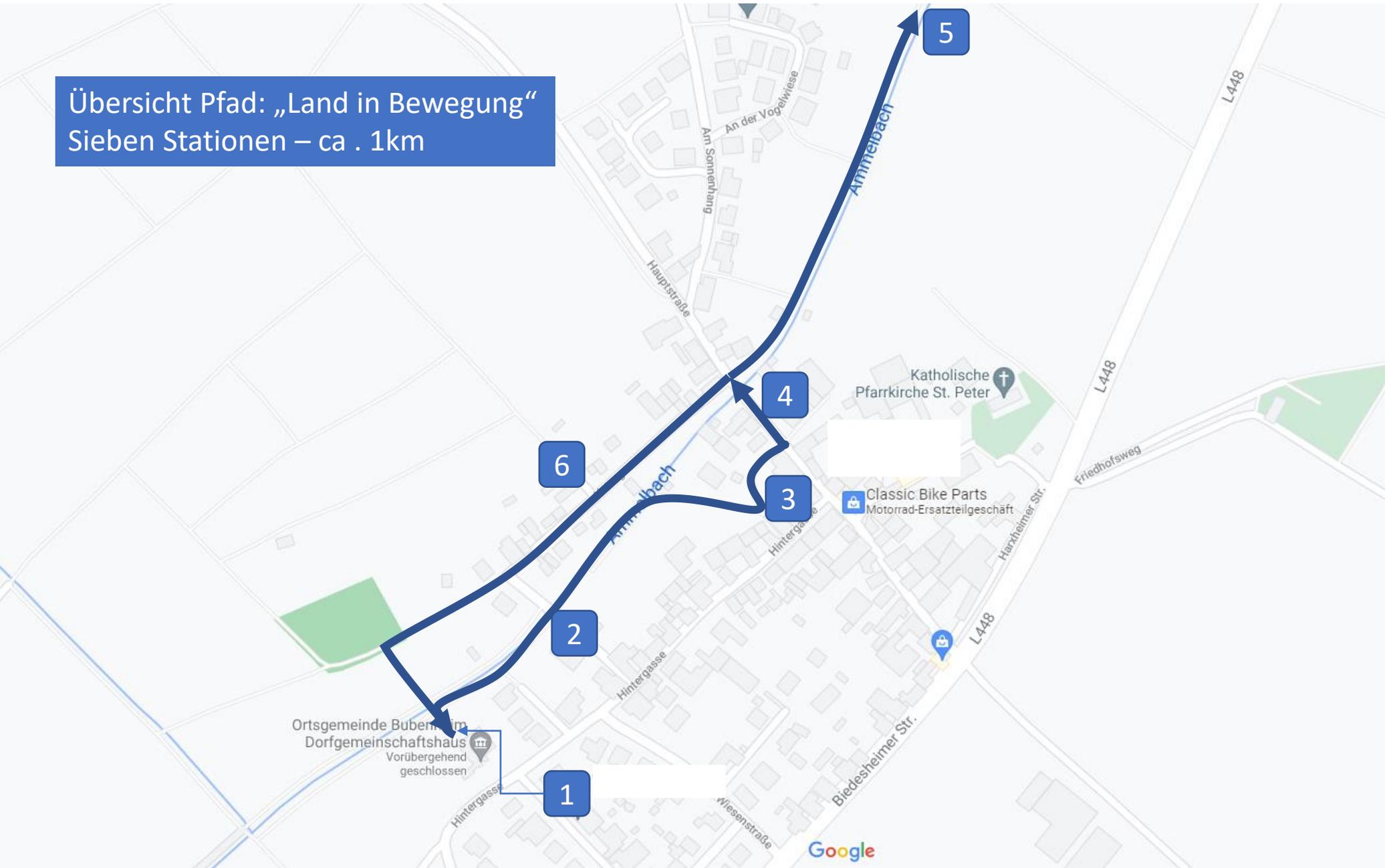


Übersicht Pfad: „Land in Bewegung“
Sieben Stationen – ca . 1km



Ortsgemeinde Buberswil
Dorfgemeinschaftshaus
Vorübergehend
geschlossen

Katholische
Pfarrkirche St. Peter

Classic Bike Parts
Motorrad-Ersatzteilgeschäft

Station 1

Kopf drehen



Übungswiederholungen

10x Bronze

20x Silber

30x Gold

Station 1: Start am unteren Parkplatz
Gemeindehalle
Übung: Kopf drehen



Station 2

Bein zur Seite
schwingen



Übungswiederholungen

10x Bronze

20x Silber

30x Gold

Station 2: Brücke Ammelbach / Gartenweg /
Bürgermeister – Mack –Weg
Übung: Bein zur Seite schwingen



Station 3

Marschieren auf der Stelle

Schulter kreisen

Gewicht erfassen



Übungswiederholungen

10x Bronze

20x Silber

30x Gold

Station 3: Am Wiegehäuschen
Übung: Marschieren auf der Stelle, Schulter
kreisen, Gewicht erfassen



Station 4

Marschieren auf der Stelle



Radeln mit den Armen



Übungswiederholungen

10x Bronze

20x Silber

30x Gold



Station 5

Arme schwingen

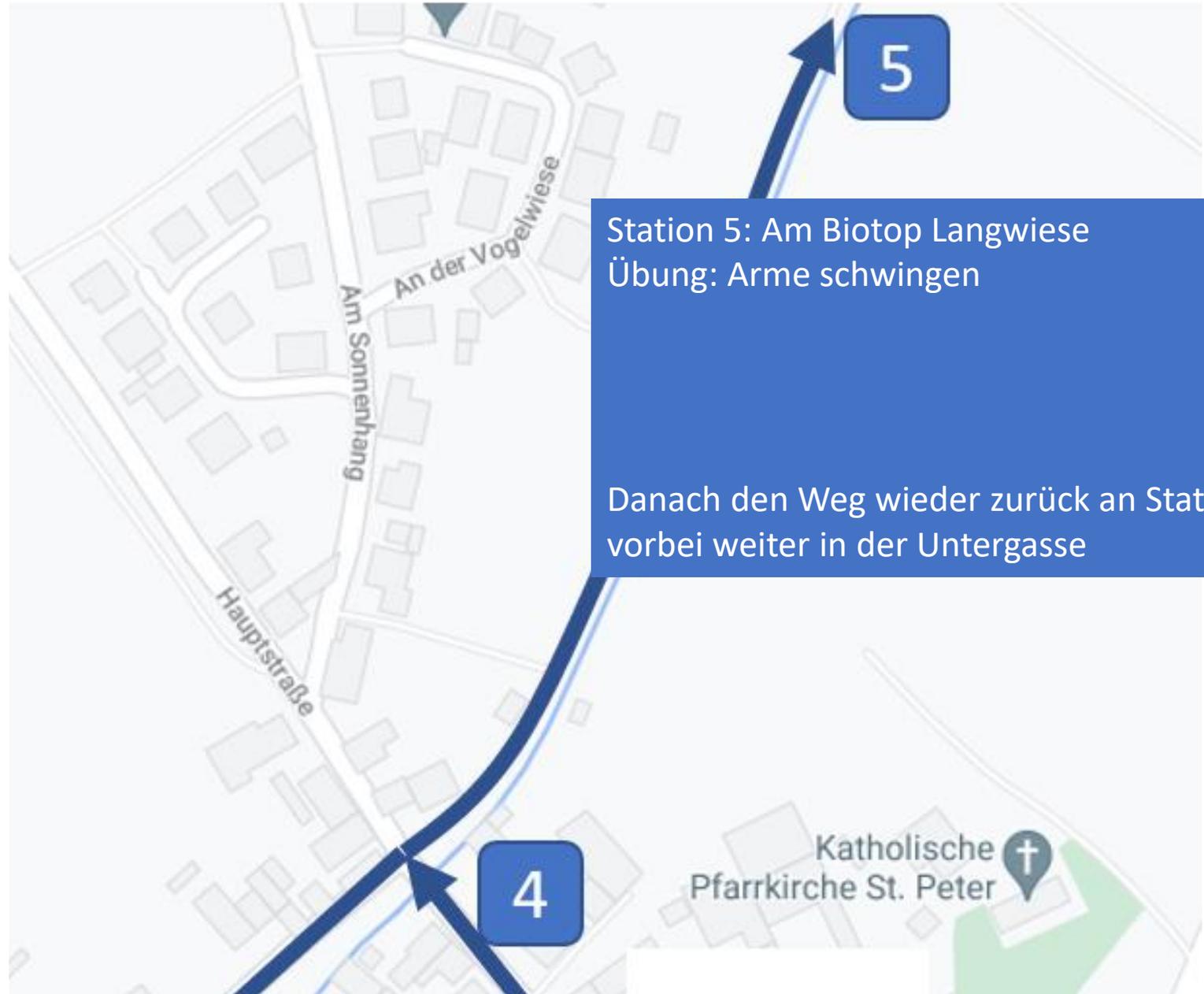


Übungswiederholungen

10x Bronze

20x Silber

30x Gold



Station 5: Am Biotop Langwiese
Übung: Arme schwingen

Danach den Weg wieder zurück an Station 4
vorbei weiter in der Untergasse

Station 6

Knie heben



Hackern mit den Unterarmen



Übungswiederholungen

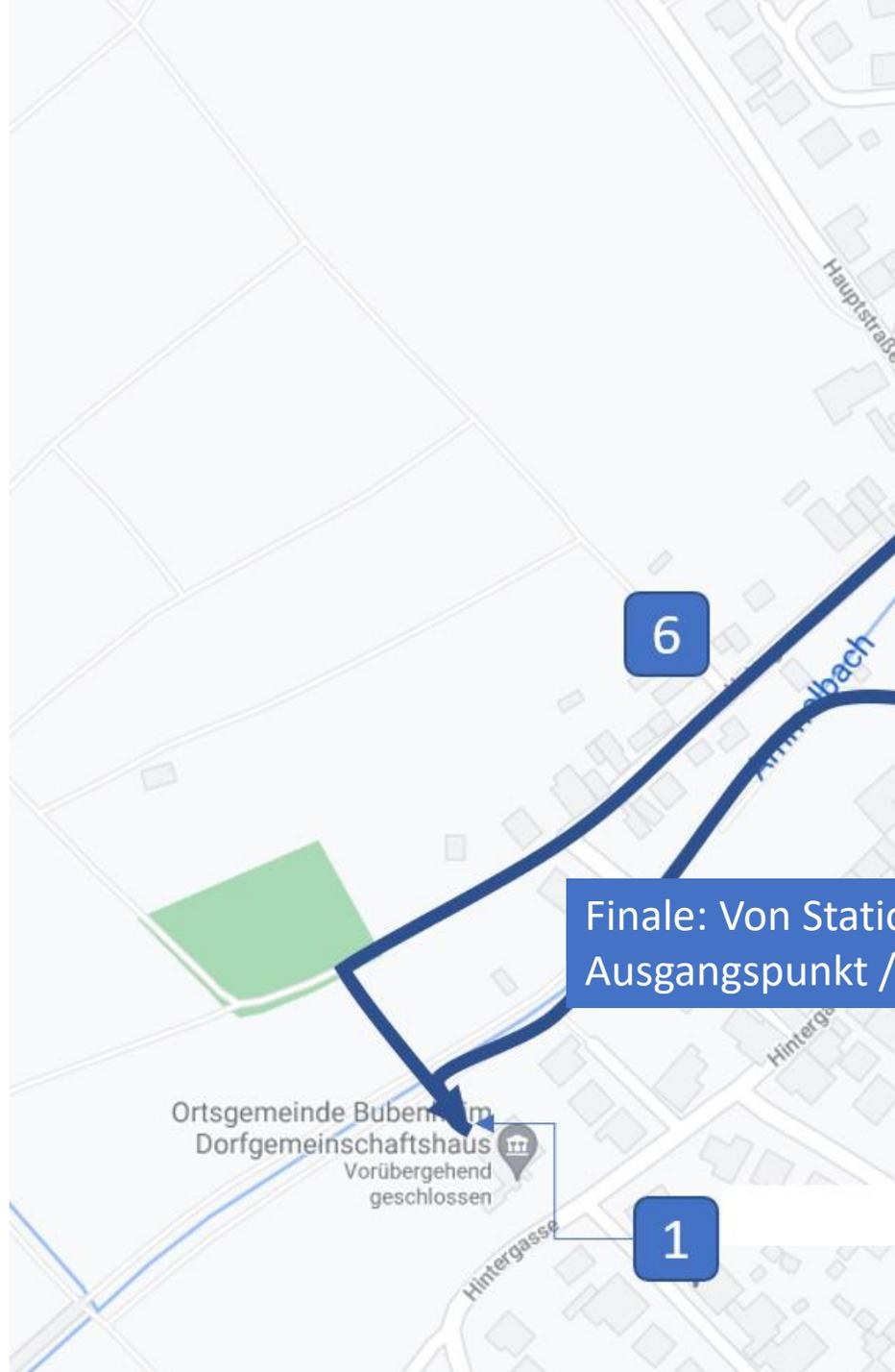
10x Bronze

20x Silber

30x Gold



Station 6: Untergasse / Wingertsberg
Übung: Hackern mit den Unterarmen



Finale: Von Station 6 zurück zum Ausgangspunkt / Station 1

Ortsgemeinde Buberswil
Dorfgemeinschaftshaus
Vorübergehend
geschlossen