

Trimm-Dich-Pfad Groß Niendorf

- Die Benutzung der Outdoor Sportgeräte ist für Jugendliche und Erwachsene ab einer Körpergröße von 140 cm geeignet.
- Bitte beachten Sie die Übungsanleitungen an den Geräten.
- Verschaffen Sie sich vor Benutzung des Trimm-Dich-Pfades Gewissheit über Ihre medizinische Unbedenklichkeit.
- Vermeiden Sie eine Überanstrengung bei der Benutzung des Pfades und machen Sie ausreichend Pausen nach eigenem körperlichen Empfinden.



**Gesamtlänge des
Trimm-Dich-Pfades:
4.900 m**



Betreiber der Anlage:
Gemeinde Groß Niendorf
– Der Bürgermeister –
23816 Groß Niendorf

Standort der Anlage:
Rundweg Moorweg
23816 Groß Niendorf

Kontakt:
☎ 04552 / 9977-0 (Amt Leezen)
🌐 www.gemeinde-grossniendorf.de
✉ info@amt-leezen.de

Im Notfall:
☎ 112

Mülleimer und Bänke
an diesen Stationen ☘
Fahrradständer 🚲

Info-Schilder

- 🚩 Start/Ende
Übersichtsschild
- 🚩 Warnschild
„Kreuzottern“
- 🚩 Infoschild
„Torfstechen“

Stationen

- A** 1. Lockerung / 2. Armkreisen
250 m Sprint zur Station 3
(Distanzanzeige alle 25 m)
- B** 3. Rumpfschwingen
- C** 4. Armheben
- D** 5. Kniebeuge
- E** 6. Absatzliegestütz
7. Bein-Seitheber
- F** 8. Sprinten
- G** 9. Dehnung 4-fach
- H** 10. Slalomlauf
11. Dual-Reck
- I** 12. Tailenbeuge
- J** 13. Koordination
14. Himmelsleiter
15. Flachbank
Balanciermöglichkeit



Wir fördern den ländlichen Raum



Landesprogramm ländlicher Raum: Gefördert durch
die Europäische Union – Europäischer Landwirtschaftsfonds
für die Entwicklung des ländlichen Raums (ELER)
Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete.