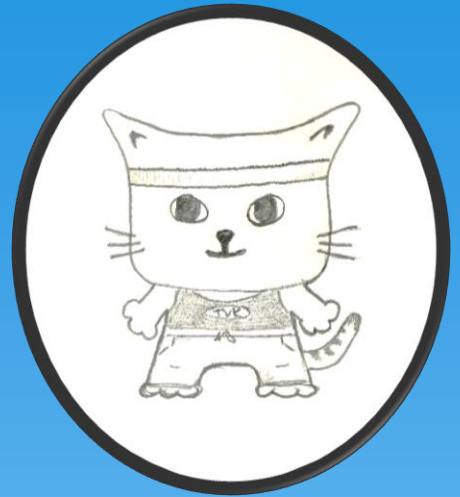


# Miro Muskelkater - Trimm-Dich-Pfad

**Miro Muskelkater** – hat im Knielinger Tiefgestade für euch einen **Trimm-Dich-Pfad** abgesteckt.

Auf dem 4km Rundlauf (1,5km mit Abkürzung), den ihr spazieren, joggen, rollern oder mit dem Fahrrad fahren könnt, hat er einige Stationen **für euch und eure Familie** markiert. Dort könnt ihr zeigen was in euch steckt.



Alle Übungen gibt es in verschiedenen Schwierigkeitsgraden, um ein individuelles Training für **jedes Alter und jeden Fitnessgrad** zu ermöglichen.

**Start & Ende:** Parkplatz der Sporthalle des TVK, Frauenhäusleweg 1b, 76187 Karlsruhe-Knielingen  
**Benutzung auf eigene Gefahr! Achtet ggf. auf den Verkehr!**

**Bitte unbedingt beachten:** Die aktuell vorgeschriebenen Abstandsregeln, Gruppengrößen etc. müssen eingehalten werden, sonst müssen wir den Pfad wieder schließen.

Knielingen bleib(t) gesund und achtet aufeinander!

Viel Spaß wünscht der  
Crossfitkurs des TVK



<http://turnen-tvknielingen.de/>

# Miro Muskelkater - Trimm-Dich-Pfad

## Start

Miro – der Muskelkater – hat im Knielinger Tiefgestade für euch einen Trimm-Dich-Pfad abgesteckt.

Ihr könnt die 4km joggen, rollern, mit dem Fahrrad fahren oder einfach spazieren. Einfach wie ihr wollt. An den verschiedenen Stationen könnt ihr dann zeigen was in euch steckt. Miro hat je einen Aufgabenzettel mit Übungen in fünf Schwierigkeitsstufen hinterlegt. Da ist für jeden in der Familie was dabei.



Für die Minis unter euch gibt's eine Mini-Runde, die schafft ihr sicher schon komplett allein.

Viel Spaß wünscht  
eurer Miro

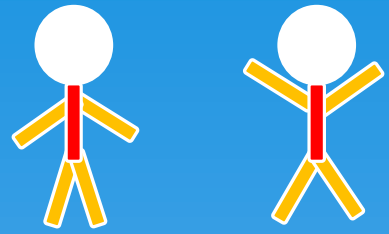


<http://turnen-tvknielingen.de/>

# Miro Muskelkater - Trimm-Dich-Pfad

## Station 1: Aufwärmen

### Hampelmann (Jumping Jack)



**Bambini:** 1x 30sekunden



**Junior:** 3x (30s – Pause 30s)



**Maxi:** 1Minute – 1 min Pause – 1 Minute



**Senior:** 1 Min. langsam



**Profi:** 6x (20s Übung+10s Pause)

**Varianten:** Langsam - Schnell - Vorwärts - Seitwärts - Kreuz

**Einfache Alternative:** Auf der Stelle laufen oder hüpfen

*Wenn ihr gut aufgewärmt seid, ab zur nächsten Station!*



<http://turnen-tvknielingen.de/>

# Miro Muskelkater - Trimm-Dich-Pfad

## Station 2: Beine



### Kniebeuge (Squats)



**Bambini:** 1x15 Stück



**Junior:** 2x (15stück – Pause 30s)



**Maxi:** 3x (15stück – Pause 30s)



**Senior:** 3x5 Stück



**Profi:** 4-6x (15Stück mit 10s Pause)

**Varianten:** Füße-Normal – Füße-Sumo-Stand – Hände-hoch – Vorwärtssprung-tief – Rückwärtssprung-tief

**Einfache Alternative:** Bücken

*Jetzt Brennen die Beine, oder? Na los dann, Weiter geht's!*



<http://turnen-tvknielingen.de/>

# Miro Muskelkater - Trimm-Dich-Pfad

## Station 3: Arme



### Liegestütze (Push Ups)



**Bambini:** 1x5 Stück



**Junior:** 2x (4stück – Pause 30s)



**Maxi:** 2x (8stück – Pause 30s)



**Senior:** 10sek-30sek nur Stütz halten (ggf. Wdh.)



**Profi:** 4x (8 Stück + 10s Pause)

**Varianten:** Hände-Normal – Finger-nach-Außen – Hände-weit-vor – Daumen-berührend – Eine-Hand-Vorne-eine-Hand-Hinten (mit Wechselsprung)

**Einfache Alternativen:** Schräg an eine Bank, gegenüberstehend beide Handflächen gegen die des Partners drücken

*Puh, jetzt schwitzt ihr bestimmt*



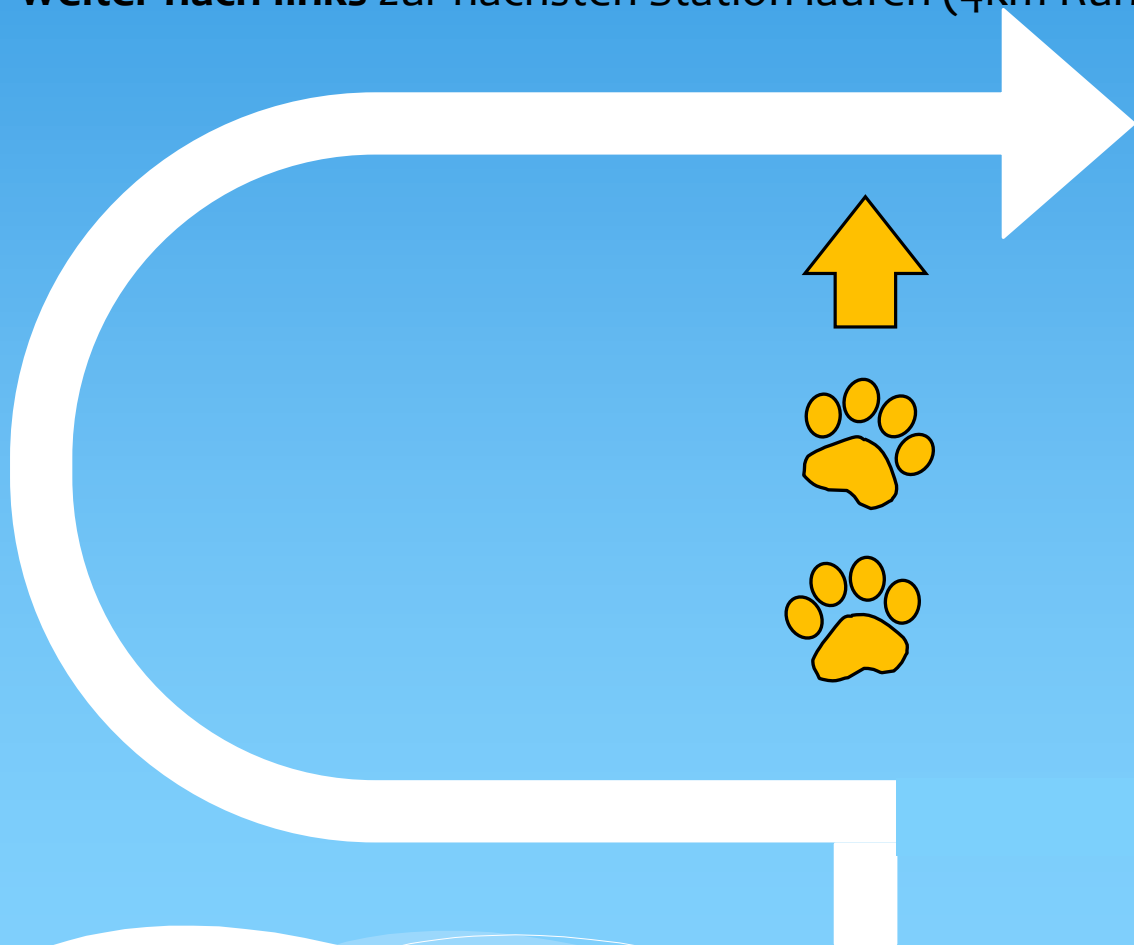
<http://turnen-tvknielingen.de/>

# Miro Muskelkater - Trimm-Dich-Pfad

## Mini-Runde

Wenn es zu weit wird, oder das Wetter nicht so schön ist, kannst du hier **geradeaus abkürzen** (1,5 km Mini-Runde).

Wenn du noch mehr Kraft und Zeit hast, kannst du einfach **weiter nach links** zur nächsten Station laufen (4km Runde).



# Miro Muskelkater - Trimm-Dich-Pfad

## Station 4: Beine

### Ausfallschritte (Lunges)



**Bambini:** 1x10 Stück (Wechselnd)



**Junior:** 10stück links– Pause 30s - 10 Stück rechts



**Maxi:** 3x (12stück wechselseitig – Pause 30s)



**Senior:** 2x6 Stück (wechselseitig)



**Profi:** 4-6x (20s Übung+10s Pause)

**Varianten:** Normal(wechselnd) – nur-Links – nur-Rechts –  
gesprungener-Wechsel (Start-unten) – Seitwärts (Skater)

**Einfache Alternative:** 10-20 sehr lange Schritte

*Oh, oh, oh, das zwickt im Po.*



<http://turnen-tvknielingen.de/>

# Miro Muskelkater - Trimm-Dich-Pfad

## Station 5: Kreislauf

### Liegestütz-Hock-Strecksprung (Burpees)



**Bambini:** 1x8 Stück



**Junior:** 8 Stück - Pause 30s - 8 Stück



**Maxi:** 3x (8 Stück – Pause 30s)



**Senior:** 1x 30s Knieheben



**Profi:** 4-8x (20s Übung+10s Pause)

**Einfache Alternativen:** nur Stütz (statt Liegestütz) oder nur aufstehen (statt Strecksprung) oder kombiniert

*Tief durchatmen, Ihr macht das Super!*



<http://turnen-tvknielingen.de/>



# Miro Muskelkater - Trimm-Dich-Pfad

## Station 6: Rücken

**Stütz – gerade gehalten**  
(Plank)



**Bambini:** 1x 30 Sekunden



**Junior:** 30s Übung- Pause 30s – 30s Übung



**Maxi:** 3x (30s Übung – Pause 30s)



**Senior:** 1x 30 Sekunden



**Profi:** 4-8x (30 Sekunden, Ohne-Pause)

**Varianten:** statisch-haltend – auf-den-Ellenbogen – nur-Links – nur-Rechts – Schulter-abwechseln-klopfen – Bergsteigerlauf – dynamisch-haltend

**Einfache Alternativen:** Abstützen an einer Bank oder Baum

*Weiter so, fast geschafft.*



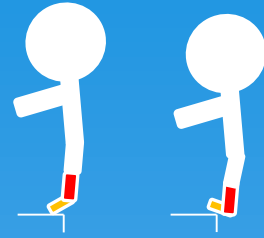
<http://turnen-tvknielingen.de/>

# Miro Muskelkater - Trimm-Dich-Pfad

## Station 7: Beine

### Wadendrücken

(Calf raises)



**Bambini:** 30 Sekunden Zehenspitzstand



**Junior:** 15x Zehenspitz, Pause 30s, 15x Zehenspitz



**Maxi:** 3x (15x Zehenspitzstand)



**Senior:** 1x 30 Sekunden Zehenspitzlauf



**Profi:** 4-6x (10 Stück, 10s Pause)

**Varianten:** beidbeinig(15x) - nur-Links(10x) – nur-rechts(10x) – schnell(15x) – langsam (5x)

**Einfache Alternativen:** 3-5x lange nach oben Strecken

*Na, kannst du die Balance halten?*



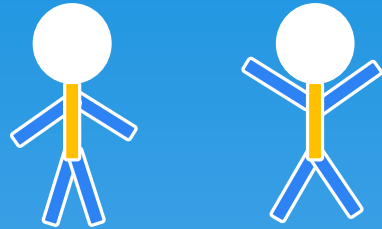
<http://turnen-tvknielingen.de/>

# Miro Muskelkater - Trimm-Dich-Pfad

## Station 8: Lockern

### Auflockern

(Cool down)



**Bambini:** 10s Beine-Zappeln - 10s Arme-Zappeln -  
10s Hüpfen - 10s Po-Wackeln



**Junior:** 2x 30s locker Stelle hüpfen, Pause 30s,  
10s Hüpfen - 10s Po-Wackeln



**Maxi:** 2x 30s locker Stelle hüpfen, Pause 30s,  
10s Hüpfen - 10s Po-Wackeln



**Senior:** Zweimal in Himmelsrichtungen Strecken



**Profi:** 30s locker hüpfen – 30s Beine schütteln –  
30s Hüftdrehen – 8-mit-Bein-zeichnen (L&R)

*Alles gut ausgeschüttelt?*



<http://turnen-tvknielingen.de/>

# Miro Muskelkater - Trimm-Dich-Pfad

## Ziel.

Miiiewow! Ihr habt es geschafft und den Trimm-dich-Pfad von Miro gemeistert! Ihr seid ja richtige Sportskanonen. Toll habt ihr das gemacht!

Wir hoffen es hat euch Spaß gemacht, zusammen ein wenig Sport zu treiben. Wir wünschen euch für die letzten Meter zurück zur Turnhalle oder nach Hause einen entspannten und genussvollen Spaziergang. Dehnt euch bei Bedarf.

Wenn ihr möchtet, könnt ihr gerne mal wiederkommen.

Wir freuen uns das ihr dabei wart, wünschen euch nicht zu viel Muskelkater und verbleiben mit besten Wünschen.

Knielingen Bleib(t) Gesund und Fit!

Tschüß  
Euer Miro



<http://turnen-tvknielingen.de/>