

FIT IM DORF



Ein Fitness Parcour durch Uttwil

Wir möchten Uttwil bewegen und haben einen Rundkurs von rund 5 Kilometern zusammengestellt.

Unterwegs fördert (oder fordert?) ihr an verschiedenen Posten eure Fitness.

Fit & Fun lässt sich wunderbar kombinieren.

Wir wünschen allen viel Spass und freuen uns auf spontane Begegnungen unterwegs.

uttwil-aktiv

Start

Los geht's dem See entlang auf die Runde mit 14 Posten.

Die Posten sind der Reihe nach im Gegenuhrzeigersinn beschrieben.

Damm



Idee und Realisation: Bea Wieland und Conny Bühler, uttwil-aktiv.ch

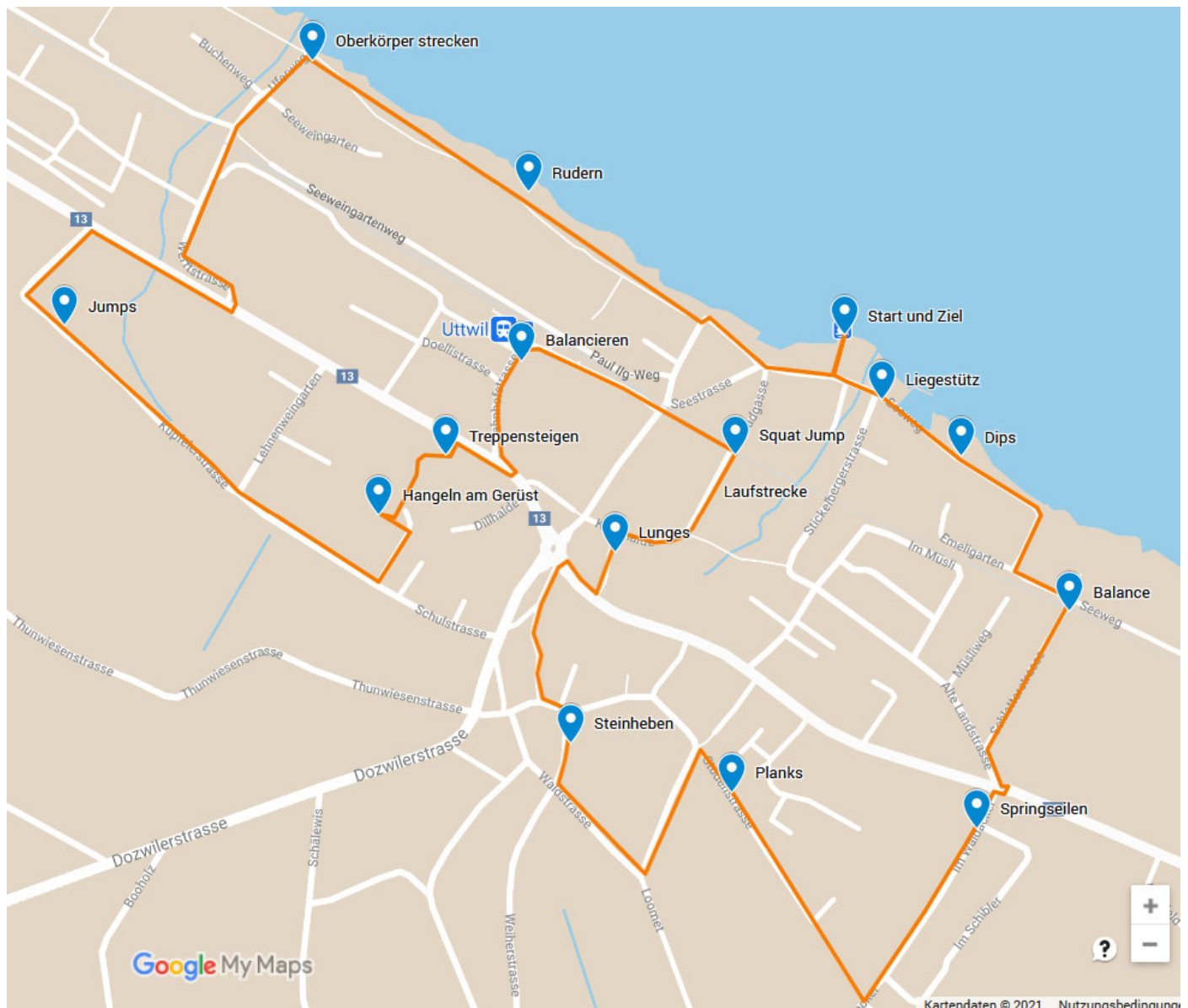
Vielen Dank unserem Sportmodel Niki Bühler

Wir danken für die grosszügige Unterstützung:

- von Känel Gartenbau, Uttwil
- Waldis Swiss AG, Romanshorn
- Werner Bieri AG Romanshorn
- Gemeinde Uttwil

Laufstrecke und Posten

Interaktive Karte: QR-Code oder www.uttwil-aktiv.ch



Ziel

Cool down mit einigen Dehnübungen in wunderbarer Aussicht draussen auf dem Steg.

Zum Schluss ein Freudensprung – vielleicht ins Wasser...

Damm



Rudern

Setz dich auf den Steinblock und zieh die Beine an.
Stell dir vor, du bist mitten auf dem See - rudere 10-20 x.

Variationen:

- Beine im Wechsel anziehen
- Arme seitwärts ausstrecken
- Beine ausstrecken und halten

Grillplatz Inseli



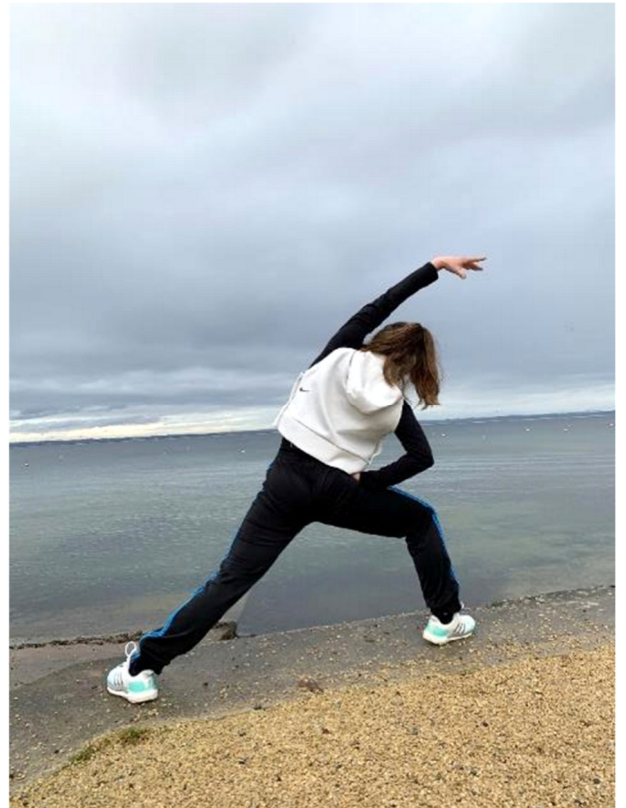
Beweglichkeit

Schau in den See hinaus und strecke deinen Oberkörper nach Lust und Laune in alle Richtungen.

Variationen:

- Becken kreisen
- Arme schwingen

Beibootlager



Jumps

Hüpfe den Fussabdrücken nach.

Variationen:

- Springe Drehungen und lande in Richtung der Füße
- Hüpfe nur auf 1 Bein

Küpfelerstrasse 12



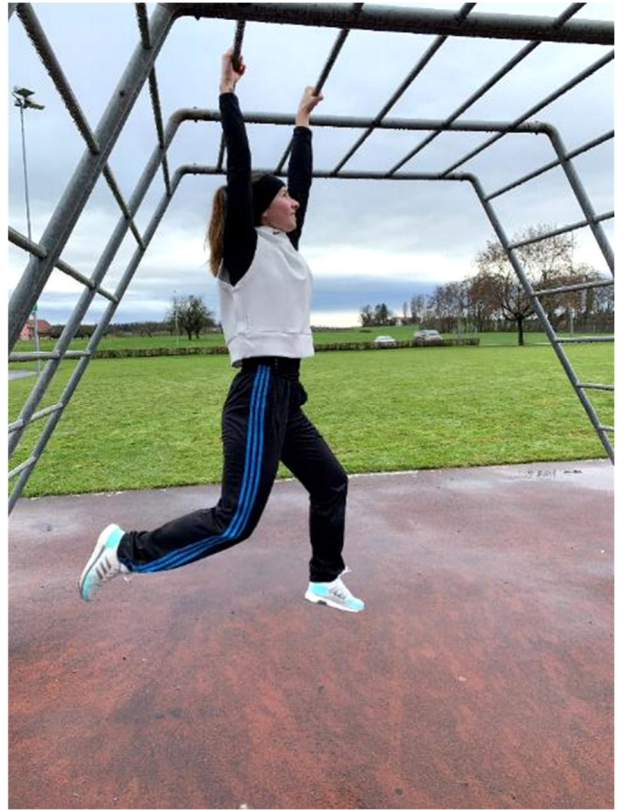
Hangeln am Gerüst

Schwing dich wie ein Affe von einer Seite zur anderen.

Variationen:

- seitwärts hangeln
- Klimmzüge

Sportplatz Primarschule



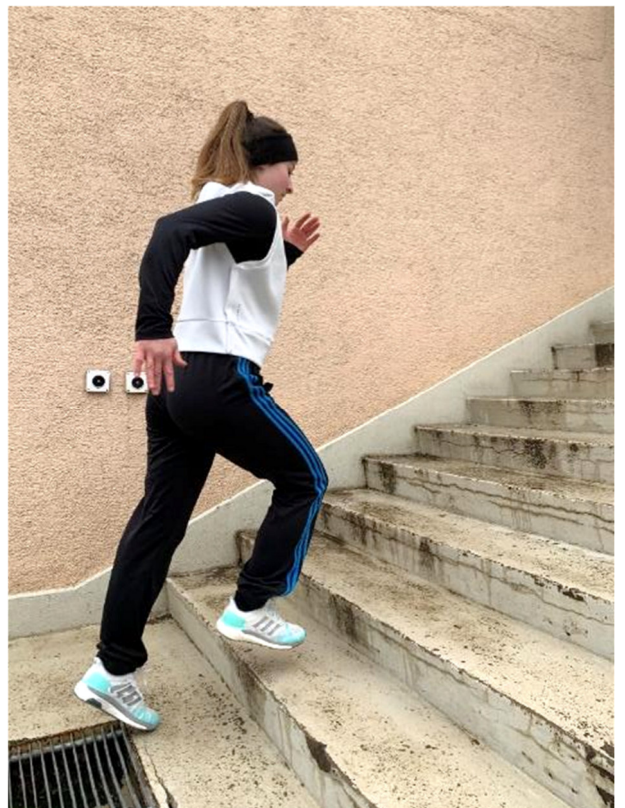
Treppensteigen

Renne die Treppe mehrmals hoch und runter.

Variationen

- springe mit beiden Beinen
- hüpfte auf einem Bein
- tripple zwei Stufen hoch und eine zurück

Treppe Mehrzweckhalle



Balancieren

Balanciere 3x über das Kantholz.

Variationen:

- rück- und seitwärts
- drehen oder hüpfen
- einbeinig in die Hocke gehen

Bahnhofstrasse 6



Squat Jumps

Springe 10x von der Hocke in die Luft (Strecksprung).

Variationen:

- bleibe länger in der Hocke
- springe in ein Päckchen

Kirchhalde



Lunges

Beweg dich mit grossen Ausfallschritten in Richtung Telefonkabine.

Variation:

- Arme nach oben gestreckt

Kirchgemeindehaus



Steinheben

Hebe einen Stein 10x rechts und anschliessend links hoch.

Variationen:

- hebe einen grossen Stein mit beiden Händen langsam hoch, Rücken bleibt immer gestreckt (Kreuzheben) und wieder senken
- nimm in jede Hand 1 Stein, strecke die Arme seitwärts aus und halte 10-20 s

Weiherstrasse 3



Planks

In der Liegestützposition drehst du deinen Körper abwechselnd links und rechts aus und streckst dabei einen Arm hoch - jede Seite 10x.

Variationen:

- Tiefer Plank auf Unterarmen: abwechselnd ein gestrecktes Bein nach hinten hochheben
- kombiniere mit Liegestütz

Studenstrasse

Wegkreuzung zur Sternheimstrasse



Springseilen

Hüpfe ohne Unterbruch 50x.

Variationen:

- beidbeinig
- Arme kreuzen
- auf 1 Bein

PS: Für ambitionierte
Seiligumper 1x ums
Schiblerquartier hüpfen...

Im Waidacker 4



Balance

Geniesse die Blumenpracht.
Schnuppere auf 1 Bein stehend
an einer Blume und hüpfе zur
nächsten.

*Findest du 3 verschiedene
Duftnoten?*

Variationen:

- Arme nach vorne
- Nase tiefer zur Erde

Schlatterstrasse

Garten Zeller



Dips

Auf Bänkli:

Dips rückwärts (Trizeps) -
10x tief und hoch.

Variation:

- 1 Bein abwechselnd
hochheben

Seeweg Badewiese



Liegestütz

Liegestütze mit breiter Armstellung (Brustmuskel), wiederhole 10 x.

Variationen:

- schmale Armstellung (Trizeps)
- ein Bein heben
- einarmig links und rechts

Spielplatz am See

