

## Sporteln auf dem Trimm-Dich-Pfad

Perfekt für alle Sportfans: die 20 Stationen des Neustädter Trimm-Dich-Pfades. Idealer Startpunkt ist der Parkplatz des Waldbades. Die kleine Runde führt durch einen schönen Wald und kann zum Beispiel in Richtung Gerichtswäldchen oder Stadtpark beliebig lange ausgedehnt werden.

Egal ob Übungen für Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft oder Stabilisation: In diesem **Outdoor-Fitness-studio** ist für alle etwas dabei. Alle Übungen werden auf einer Infotafel kurz erklärt. Je nach Kondition kann man die Anzahl der Wiederholungen variieren und sich nach und nach steigern. Auch für Familien ist der Weg ein tolles Ausflugsziel, da alle Übungen genauso von den Kleinen praktiziert werden können und viele Geräte für Kindergrößen geeignet sind.

Vereinzelte Bänke am Wegrand laden dazu ein, die Ruhe des Waldes und die schöne Natur zu genießen. Der Weg ist also auch hervorragend für Spaziergänger oder eine gemütliche Feierabendrunde geeignet! Außerdem lohnt sich ein Abstecher zum **Sparkassen-Klimawald**, der in der Nähe angelgt wurde und Möglichkeiten zum Waldbaden bietet.

Und was gibt es anschließend Schöneres als einen Sprung ins kalte Nass in unserem wunderschönen **Waldbad**?



## Die Rundwanderwege

Ein weitverzweigtes Netz von gut ausgeschilderten Rundwanderwegen unterschiedlicher Länge umgibt die Stadt. Sie sind mit den Symbolen **N1 bis N10** in schwarzer Schrift auf gelbem Grund markiert. Nicht zu vergessen den abwechslungsreichen **NeuStadt-AktivWeg** oder die beiden **Nordic Walking Parcours**! Weitere Auskünfte und kostenloses Infomaterial:

### Tourist-Information

Telefon (09161)-666 14  
kulturamt@neustadt-aisch.de  
www.neustadt-aisch.de

Stadt Neustadt a.d.Aisch  
Marktplatz 5  
91413 Neustadt a.d.Aisch

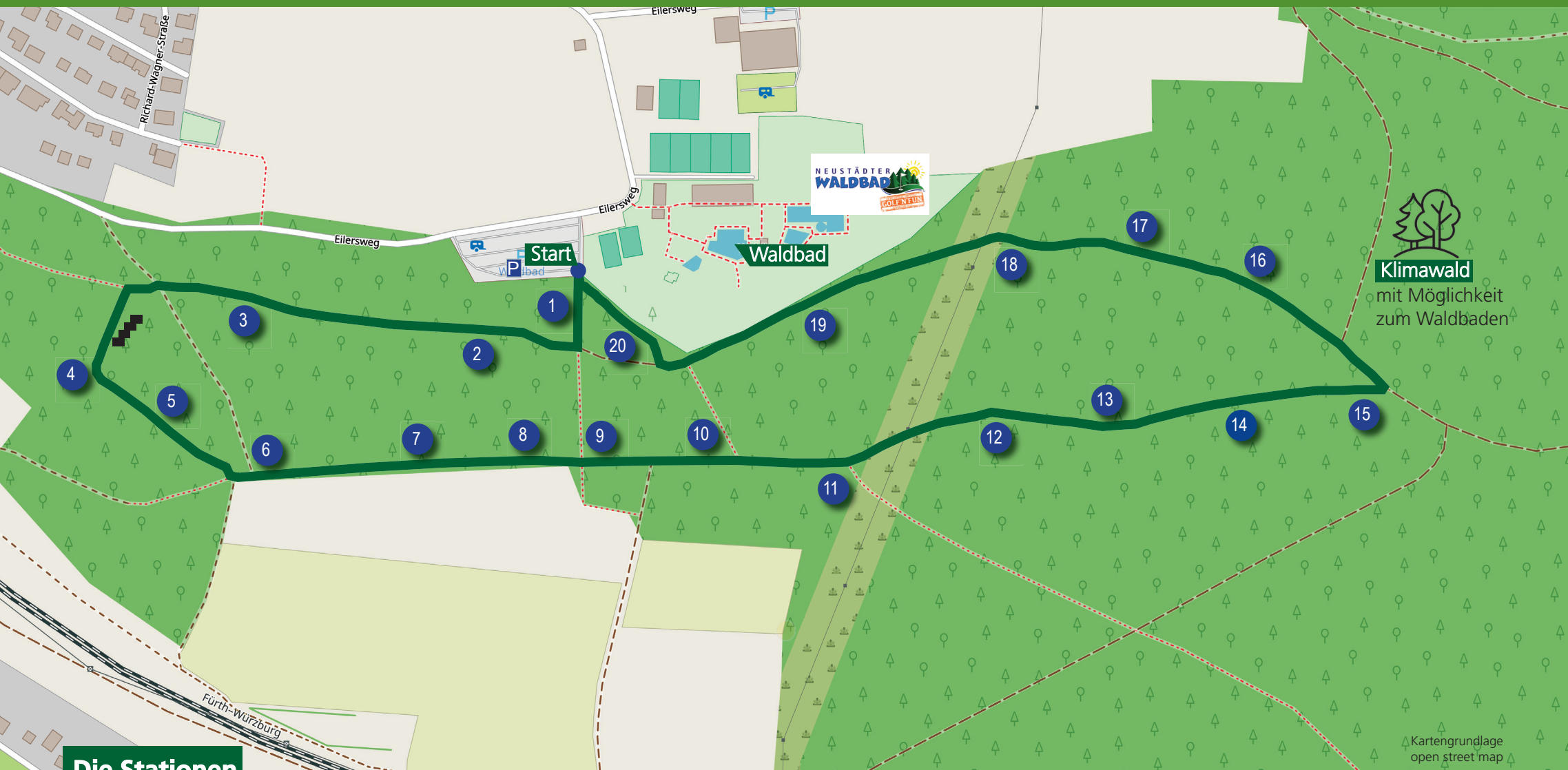


Fotos: Marion Stremmer, Sabine Rettig, Hilmar Krämer • Stand: 2022



Neustadt bewegt sich!





## Die Stationen

1. Armkreisen vorwärts und rückwärts
2. Beugen und Strecken mit Armheben
3. Tiefes Kniewippen mit Armschwingen
- ▣ Treppen – Gehen, Laufen oder Hüpfen
4. Armkreisen beidarmig
5. Rumpfschwingen
6. Froschhüpfen über Hindernisse

7. Beugen und Strecken mit Armheben
8. Klimmzüge an der Stange
9. Flanke über Hindernis
10. Rumpfkreisen an den Ringen
11. Sit-Ups auf dem Baum
12. Knie durchstrecken auf Baumstümpfe
13. Rumpfdrehen mit Gewicht

14. Hüpfen über Baumstamm
15. In Stütz springen
16. Kniebeugen mit Gewicht
17. Liegestütz auf Baumstamm
18. Beinspreizen und gegengleich Armschwingen
19. Hangeln am Gerüst
20. Balancieren über Hindernis