

**Waldshut-Tiengen
Trimm-Dich-Pfad
Jahr: 2011**



Übung 04:

- Aufrecht stehen, mit der Hand den Kopf sachte zur Seite ziehen, bis sie ein leichtes Ziehen der Halsmuskulatur spüren.
- Spannung ca 10 sek. halten.
- 5 Wiederholungen je Seite

Stadt Waldshut-Tiengen Waldsportpfad

In Anlehnung an den Vitaparcour wurde im Bürgerpark Tiengen in Abstimmung mit der Stadt Waldshut-Tiengen und dem Forstamt ein Trimm-Dich-Pfad entwickelt.

Die einzelnen Stationen mit den verschiedenen Übungen wurden in Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten entwickelt.

Die Lage und Nutzung des Trimm-Dich-Pfads wird durch die Nähe zur Sportanlage und zum Schulzentrum Tiengen begünstigt.

