

# OUTDOORCHALLENGE



**Liebe Wöllstädter Kids,  
habt Ihr Lust auf Bewegung?  
Dann macht mit bei unserer  
OUTDOOR CHALLENGE  
und sichert Euch die Chance auf  
einen unserer Gewinne !!!**



Liebe Kinder, liebe Eltern!

Die Übungen sind einfach und können völlig gefahrlos ausgeführt werden, trotzdem weisen wir aus rechtlichen Gründen darauf hin, dass wir nur im Rahmen unserer Sportversicherung beim Landessportbund bzw. der ARAG haften.

**Viel Spaß!!**

# OUTDOORCHALLENGE - Karte

## *Das Warm-up auf dem Weg zum Bewegungsparcours*



Laufe vorwärts und ziehe dabei das Knie bis weit zu Deinem Bauch hoch.



Laufe seitwärts.



Laufe wieder vorwärts, diesmal auf den Zehenspitzen. Recke die Arme nach oben, als ob Du die Sterne am Himmel berühren wolltest.



Laufe im Pferdegalopp.



Stehe auf einem Bein. Wie lange schaffst Du's?



Laufe vorwärts und hebe dabei Deinen Fuß so weit, dass Du dir dabei in den Popo treten kannst.

Schau Dir gerne auch die Übungen auf unserer Homepage an.  
Ganz schnell geht es mit dem QR-Code auf der Rückseite.

Hinweis: Die Übungen vom Warm-up kannst Du natürlich auch direkt am Bewegungsparcours machen.

# OUTDOORCHALLENGE - Karte

## Die Challenge auf dem Bewegungsparcours an der Bushaltestelle „Weingärten“



Mache 10 Hampelmänner.



Balanciere über den Balken.



Stehe einbeinig auf der  
Wackelplatte.



Springe wie ein Frosch aus der  
Hocke so weit wie Du es kannst.



Mache 10 Liegestütze.



Sprinte vom Start bis ins Ziel so  
schnell wie Du es schaffst.



Was war Deine Lieblingsübung?  
Schicke uns bitte ein Foto oder  
ein kurzes Video davon. Danke.

Gemäß der Verordnung der Hess. Landesregierung sind freizeitsportliche Tätigkeiten in der Öffentlichkeit unter Einhaltung der sonstigen Kontaktbeschränkungen möglich.

Schau Dir gerne auch die Übungen auf unserer Homepage an.  
Ganz schnell geht es mit dem QR-Code auf der Rückseite.

Hinweis: Die Übungen können in beliebiger  
Reihenfolge durchgeführt werden.

# Teilnahmebedingungen:

An unserem Gewinnspiel können alle Wöllstädter Kinder ab 2 Jahren teilnehmen. Sende Deine Challenge Karte und ein Foto oder Video an den Turnverein (Adresse siehe unten) oder gib die Karte bei REWE Kimes (Box im Eingangsbereich) ab. Du nimmst damit an unserer monatlichen Verlosung teil. Du kannst so oft mitmachen, wie Du möchtest. Aber immer erst nach dem Du die Challenge beendet hast, wir verlassen uns darauf! 😊

Welche Übung würdest Du außerdem noch gerne machen?

Schick uns Deinen Vorschlag, Danke.

Wir wünschen Dir viel Glück und genauso viel Spaß.

Jana und Natascha

## Meine Kontaktdaten

Name: \_\_\_\_\_

Alter: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon-Nr.: \_\_\_\_\_

Email-Adresse \_\_\_\_\_

Wir versichern, dass wir diese Daten ausschließlich für diese Outdoor-Challenge verwenden. Es erfolgt keine Weitergabe dieser Daten.

Das könnte man ändern, mein Vorschlag:

---

---

**Turnverein 1892 Nieder-Wöllstadt e.V.**  
**61206 Wöllstadt, Haingraben 10**  
**Unsere E-Mail: [turnverein-challenge@gmx.de](mailto:turnverein-challenge@gmx.de)**  
**WhatsApp.: 0178-7896330**



Alle Infos auch auf unserer Homepage ...