



Bewegungsparcours - Stationen

**Modul 1:
Koordination und spielerische
Bewegungserfahrung**

- 1.1 Wackelbalcken
- 1.2 Seilbahn
- 1.3 Trampolinbahn
- 1.4 Gurtsteg
- 1.5 Pedalostrecke
- 1.6 Slackline
- 1.7 Hamsterrad
- 1.8 Sitzbank mit Beinbeweger
- 1.9 Oberkörperergometer
- 1.10 Balancierstrecke

**Modul 2:
Kräftigung und Mobilisierung**

- 2.1 Armzug
- 2.2 Wellenlaufen
- 2.3 Hüftschwung
- 2.4 Liegestütz

**Modul 3:
Kraft und Fitness**

- 3.1 Calisthenics-Anlage
- 3.2 Trimmgerät
- 3.3 Sandgrube