



## Fit und Fun Tour

(Länge: ca. 4,6km)



Start und Ziel: TSV Ristedt e.V. oder jeder beliebige markierte Punkt.

An jeder Station sollt ihr eine kleine, sportliche Übung machen und für das Lösungswort (siehe unten) einen Buchstaben eintragen.

Und schon geht's los:

1. TSV Ristedt e.V., Alte Schulstr.  
Übung: 10 Kniebeugen  
Lösungswort: der letzte Buchstabe des Namens unseres Dorfes
2. Sitzplatz unter den Eichen Neuenlander- /Ecke Windmühlenstr.  
Übung: 2x rückwärts um den großen Findling (Stein) gehen (stütze dich bei Bedarf mit einer Hand am Stein ab)  
Lösungswort: der 2. Buchstabe des ersten Wortes auf dem Stein
3. Schullandheim Ristedt, Helgolander Str.  
Übung: 10 x Hampelmann  
Lösungswort: der 1. Buchstabe auf dem großen Holzschild
4. Spielplatz Fahrenhorster Damm  
Übung: -keine- geht einfach wippen, klettern, schaukeln, Karussell fahren 😊 und versucht jedes Spielgerät mind. 1x aus  
Lösungswort: 1. Buchstabe des Spielgerätes auf dem man von oben nach unten saust
5. Biggi (Eltern- und Kindturnen) Blohmbergstr. 6a  
Übung: hüpfte auf einem Bein die Mauer entlang, und auf dem anderen Bein zurück  
Lösungswort: 1. Buchstabe von Biggis Nachname
6. ehemalige Feuerwehr, Feuerwehrstr.  
Übung: 10 x Strecksprung  
Lösungswort: 6. Buchstabe des Wortes auf der Feuermeldesäule
7. Tanja und Markus (Fußball Jugend) Sandstr. 1  
Übung: balancieren auf der Seil, am Ende wenden und zurück gehen  
Lösungswort: welches Tier wird Nimmersatt genannt? Hier wird der 2. Buchstaben gesucht
8. Wiebke Kestermann (Kinderturnen) Zum Krummen Schneider 12  
Übung: Klobürstenweitwurf, wer am weitesten wirf, trägt den leichtesten bis zur nächsten Kreuzung 😊  
Lösungswort: der 1. Buchstabe der Leckerei bei heißen Tagen im Sommer
9. Lars Heuer-Brockhoff, Alte Schulstrasse 2 (Ortsbürgermeister)  
Übung: 10 sek. auf einem Bein stehen, dann das Bein wechseln und auch 10 sek. durchhalten  
(Wer mag und sich traut kann auch gerne eine Standwaage versuchen)  
Lösungswort: welches Fest feiern wir in den nächsten Tagen? Hier suchen wir den 1. Buchstaben

Lösungswort:

Buchstabe Station :    9    3    1    8    4    2    7    5    6

Wir wünschen euch viel Spaß!

Jugendfeuerwehr Rissel (Gessel-Ristedt) und TSV Ristedt