Busfahrplan I

Schinkel – Wüste – Innenstadt – Hellern – Gretesch – Westerberg – Haste – Dodesheide – Schölerberg – Gartlage

Busfahrplan II

Innenstadt – Hellern – Gretesch – Westerberg – Haste – Dodesheide – Schölerberg – Gartlage – Schinkel – Wüste

Busfahrplan III

Schölerberg – Gartlage – Schinkel – Wüste – Innenstadt – Hellern – Gretesch – Westerberg – Dodesheide – Haste

Busfahrplan IV

Haste – Dodesheide – Schölerberg – Gartlage – Schinkel – Wüste – Innenstadt – Hellern – Westerberg – Gretesch

SCHINKEL Plank – 30 Sekunden laut zählen	**WÜSTE** 9 x Kniebeugen
INNENSTADT 11 x Hampelmann	**HELLERN** Auf einem Bein bis zur nächsten Haltestelle hüpfen (mit Beinwechsel)
GRETESCH 7 x Burpees	**WESTERBERG** Skippings bis zur nächsten Station
HASTE 5 x Liegestütz oder 15 Sekunden im Stütz halten	**DODESHEIDE** Rückwärts bis zur nächsten Station laufen
SCHÖLERBERG Auf Händen und Füßen zur nächsten Haltstelle krabbeln	**GARTLAGE** 10 Sekunden auf der Stelle sprinten und dabei alle laut zählen

HANDICAP

einbeinig hüpfen

HANDICAP

rückwärts laufen

HANDICAP

2 Meter vom Start zurück gehen

HANDICAP

5 Hampelmänner vor dem Start

PROCAP

2 Meter weiter vorne starten

PROCAP

ohne Staffelstab – nur abklatschen

PROCAP

freie Bahn – keine Hindernisse

PROCAP

ein Handicap an Gegner*in verteilen

HANDICAP

PROCAP