

Stationen 10	Trimm-Dich Pfad	
	Komponente Art der Übung 	
		
		
Übungsname	 Ausgangsposition:	Stellen Sie sich aufrecht hin, Ihre Füße stehen hüftbreit auseinander. Strecken Sie Ihre Arme gerade nach vorne aus.
	 Endposition:	Heben Sie ein Bein zu einem 90°-Winkel nach oben. Halten Sie kurz diese Position und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.
Wiederholungsanzahl	ANFÄNGER	Beanspruchung 
Wiederholungsanzahl	SPORTLER	
Platz für Ihr Logo		

10 STATIONEN TRIMM DICH PFAD MIT 2 GERÄTE



SKU: 30703

PRODUCT DESCRIPTION

Unser 10 Stationen Trimm Dich Pfad mit 2 Outdoor Sportgeräte eignet sich perfekt für die Errichtung eines kleinen Trimm Dich Pfades. Durch die integration von 2 Outdoor Sportgeräte wird ihr Trimm Dich Pfad noch attraktiver.

- Das Set besteht aus folgenden Stationen:



[1. Station: Lockerungsübungen – Komponente: Aufwärmen](#)

[2. Station: Rumpfschwingen – Komponente: Aufwärmen](#)

3. Station: Seitspringen - Komponente: Koordination

[4. Station: Bein und Armkreisen - Komponente: Koordination](#)

[5. Station: Kniebeuge - Komponente: Kraft](#)

[6. Station: Taillenbeuge - Komponente: Kraft](#)

7. Station: Dips, Sit Ups, Absatzliegestütz- Komponente: Kraft

[8. Station: Absatzliegestütz - Komponente: Kraft](#)

[9. Station: Sprinten - Komponente: Schnelligkeit](#)

[10. Station: Dehnung 4fach - Komponente: Dehnung](#)

• **Outdoor Fitnessgeräte:**

[3. Station: Oakline Seitsprung Station](#)

[7. Station: Oakline Flachbank](#)

Lieferumfang:

- 10x Stationschilder (Material: Alu-Dibond, 6mm Dicke, Ecken abgerundet, 2 Bohrungen) -> Gegen Aufpreis Material: 8mm HPL
- 10x Komplettes Montageset inkl. Holzbalken mit Schrauben und Schutzkappen
 - 2x Oakline Outdoor Fitnessgeräte
 - Fundamente bauseits nach Montageanleitung

• **Zielgruppe:**

Anfänger

80%



Senioren

80%

Sportler

70%

• **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

70%

Kraft

100%

Koordination

Ausdauer

70%

Schnelligkeit

80%

Dehnung

80%



DOWNLOADS

- Montageanleitung Holzbalken



- Ausschreibungstext



- Reinigungshinweise Beschilderung

