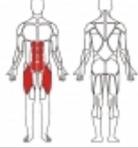


Stationen 15	Trimm-Dich Pfad	
	Komponente Art der Übung 	
		
		
Übungsname	 Ausgangsposition:	Stellen Sie sich aufrecht hin, Ihre Füße stehen hüftbreit auseinander. Strecken Sie Ihre Arme gerade nach vorne aus.
	 Endposition:	Heben Sie ein Bein zu einem 90°-Winkel nach oben. Halten Sie kurz diese Position und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.
Wiederholungsanzahl	ANFÄNGER	Beanspruchung 
Wiederholungsanzahl	SPORTLER	
Platz für Ihr Logo		

15 STATIONEN TRIMM DICH PFAD MIT 10 GERÄTE



SKU: 30708

PRODUCT DESCRIPTION

Unser 15 Stationen Trimm Dich Pfad mit 10 Outdoor Sportgeräte eignet sich perfekt für die Errichtung eines mittleren Trimm Dich Pfades. In diesem Pfad haben wir alle Oakline Outdoor Sportgeräte integriert. Dieser Trimm Dich Pfad bietet Abwechslung und ist äußerst attraktiv aufgrund der vielen verwendeten Outdoor Sportgeräte.



- **Das Set besteht aus folgenden Stationen:**

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

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

3. Station: Balancieren - Komponente: Koordination

4. Station: Dips - Komponente: Kraft

5. Station: Klimmzug - Komponente: Kraft

6. Station: Situps, Absatzliegestütz, Beinheben - Komponente: Koordination

7. Station: Froschsprung - Komponente: Koordination

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

[9. Station: Beinheben / Twist - Komponente: Kraft](#)

10. Station: Hangeln - Komponente: Kraft

11. Station: Liegestütz - Komponente: Schnelligkeit

12. Station: Battle Rope - Komponente: Kraft, Ausdauer

13. Station: Seitsprung - Komponente: Koordination

14. Station: Slalomlauf, Sprinten - Komponente: Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination

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

- **Outdoor Fitnessgeräte:**

[3. Station: Oakline Balancierbalken](#)

[4. Station: Oakline Barren](#)

[5. Station: Oakline Dual Reck](#)



[6. Station: Oakline Flachbank](#)

[7. Station: Oakline Froschsprung](#)

[10. Station: Oakline Himmelsleiter](#)

[11. Station: Oakline Liegestützgerät](#)

[12. Station: Oakline Seilschwingen](#)

[13. Station: Oakline Seitsprung](#)

[14. Station: Oakline Slalomlauf / Wechselsprint](#)

Lieferumfang:

- 15x Stationsschilder (Material: Alu-Dibond, 6mm Dicke, Ecken abgerundet, 2 Bohrungen) -> Gegen Aufpreis Material: 8mm HPL
- 15x Komplettes Montageset inkl. Holzbalken mit Schrauben und Schutzkappen
 - 10x Oakline Outdoor Fitnessgeräte
 - Fundamente bauseits nach Montageanleitung

• Zielgruppe:

Anfänger

100%

Senioren

100%

Sportler

100%

• Forderung der Komponente:



Aufwärmen

100%

Kraft

100%

Koordination

100%

Ausdauer

100%

Schnelligkeit

100%

Dehnung

100%



DOWNLOADS

- Montageanleitung Holzbalken



- Ausschreibungstext



- Reinigungshinweise Beschilderung

