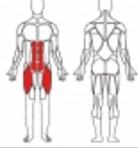


Stationen <b>20</b>	<b>Trimm-Dich Pfad</b>	
	Komponente <b>Art der Übung</b> 	
		
		
<b>Übungsname</b>	 Ausgangsposition:	Stellen Sie sich aufrecht hin, Ihre Füße stehen hüftbreit auseinander. Strecken Sie Ihre Arme gerade nach vorne aus.
	 Endposition:	Heben Sie ein Bein zu einem 90°-Winkel nach oben. Halten Sie kurz diese Position und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.
Wiederholungsanzahl	<b>ANFÄNGER</b>	<b>Beanspruchung</b> 
Wiederholungsanzahl	<b>SPORTLER</b>	
<b>Platz für Ihr Logo</b>		

**20 STATIONEN TRIMM DICH PFAD MIT 6 GERÄTE**



SKU: 30705

**PRODUCT DESCRIPTION**

Unser 20 Stationen Trimm Dich Pfad mit 6 Outdoor Sportgeräte eignet sich perfekt für die Errichtung eines großen Trimm Dich Pfades. Durch eine bunte Mischung von Übungen mit und ohne Outdoor Sportgeräten, wird dieser Trimm Dich Pfad gerne angenommen und macht unheimlich Spaß.



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

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

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

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

[4. Station: Seitliches Armheben - Komponente: Kraft](#)

5. Station: Balancieren - Komponente: Koordination

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

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

8. Station: Dips - Komponente: Kraft

9. Station: Klimmzüge - Komponente: Kraft

[10. Station: Absatzbeuge - Komponente: Koordination](#)

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

[12. Station: Bein-Seitheber - Komponente: Kraft](#)

13. Station: Dips, Beinheben, Absatzliegestütz, Sit Ups - Komponente: Kraft

[14. Station: Hangeln - Komponente: Kraft](#)

15. Station: Seitspringen - Komponente: Koordination

16. Station: Wechselsprint, Slalomlauf - Komponente: Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination

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

[18. Station: Dehnung Hüfte - Komponente: Dehnung](#)

[19. Station: Bein dehnen - Komponente: Dehnung](#)

[20. Station: Dehnung Arme - Komponente: Dehnung](#)



- **Outdoor Fitnessgeräte:**

[5. Station: Oakline Balancierbalken](#)

[8. Station: Oakline Barren](#)

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

[13. Station: Oakline Flachbank](#)

[15. Station: Oakline Seitsprung](#)

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

**Lieferumfang:**

- 20x Stationsschilder (Material: Alu-Dibond, 6mm Dicke, Ecken abgerundet, 2 Bohrungen) -> Gegen  
Aufpreis Material: 8mm HPL
- Komplettes Montageset inkl. Holzbalken mit Schrauben und Schutzkappen
  - 6 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

