

Stationen 20	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
Wiederholungsanzahl	SPORTLER
Platz für Ihr Logo	Powered by  Back To Nature!

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

