

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 Beanspruchung 
Wiederholungsanzahl	SPORTLER
Platz für Ihr Logo	

20 STATIONEN TRIMM DICH PFAD OHNE
GERÄTE



SKU: 30702

PRODUCT DESCRIPTION

Unser 20 Stationen Trimm Dich Pfad eignet sich perfekt für die Errichtung eines großen Trimm Dich Pfades mit wenig Budget. Durch die Auswahl der Übungen ohne Geräte, wird hier nur mit dem eigenen Körpergewicht trainiert und auf teure Trainingsgeräte verzichtet werden.



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

[10. Station: Armpresse - Komponente: Kraft](#)

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

[12. Station: Vorwärts-Sprung - Komponente: Koordination](#)

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

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

[15. Station: Knieheber - Komponente: Kraft](#)

[16. Station: V-Situps - Komponente: Kraft](#)

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

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

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

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



- **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

100%

Kraft

100%

Koordination

100%

Ausdauer

100%

Schnelligkeit

100%

Dehnung

100%

- **Zielgruppe:**

Anfänger

100%

Senioren

100%



Sportler

100%

- **Lieferumfang:**

20 Stationsschilder:

Modifikationen: Material HPL, 8mm Dicke, Ecken abgerundet, 2 Bohrungen

bzw.

Modifikationen: Material Alu-Dibond, 6mm Dicke, Ecken abgerundet, 2 Bohrungen

Schraubenset zur Befestigung an einem Holzbalken (ohne Holzbalken und Erdverankerung)



DOWNLOADS

- Montageanleitung Holzbalken



- Ausschreibungstext



- Reinigungshinweise Beschilderung

