

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

10 STATIONEN TRIMM DICH PFAD OHNE
GERÄTE



SKU: 30700

PRODUCT DESCRIPTION

Unser 10 Stationen Trimm Dich Pfad eignet sich perfekt für die Errichtung eines kleinen Trimm Dich Pfades mit begrenztem Budget. Natürlich können Sie den Trimm Dich Pfad m Laufe der Jahre erweitern.

- Das Set besteht aus folgenden Stationen:



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

• **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

80%

Kraft

80%

Koordination

70%

Ausdauer

80%



Schnelligkeit

80%

Dehnung

80%

• **Zielgruppe:**

Anfänger

100%

Senioren

70%

Sportler

80%

• **Lieferumfang:**

10 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

