

<b>Stationen</b> <b>10</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>
Wiederholungsanzahl	<b>SPORTLER</b>
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

