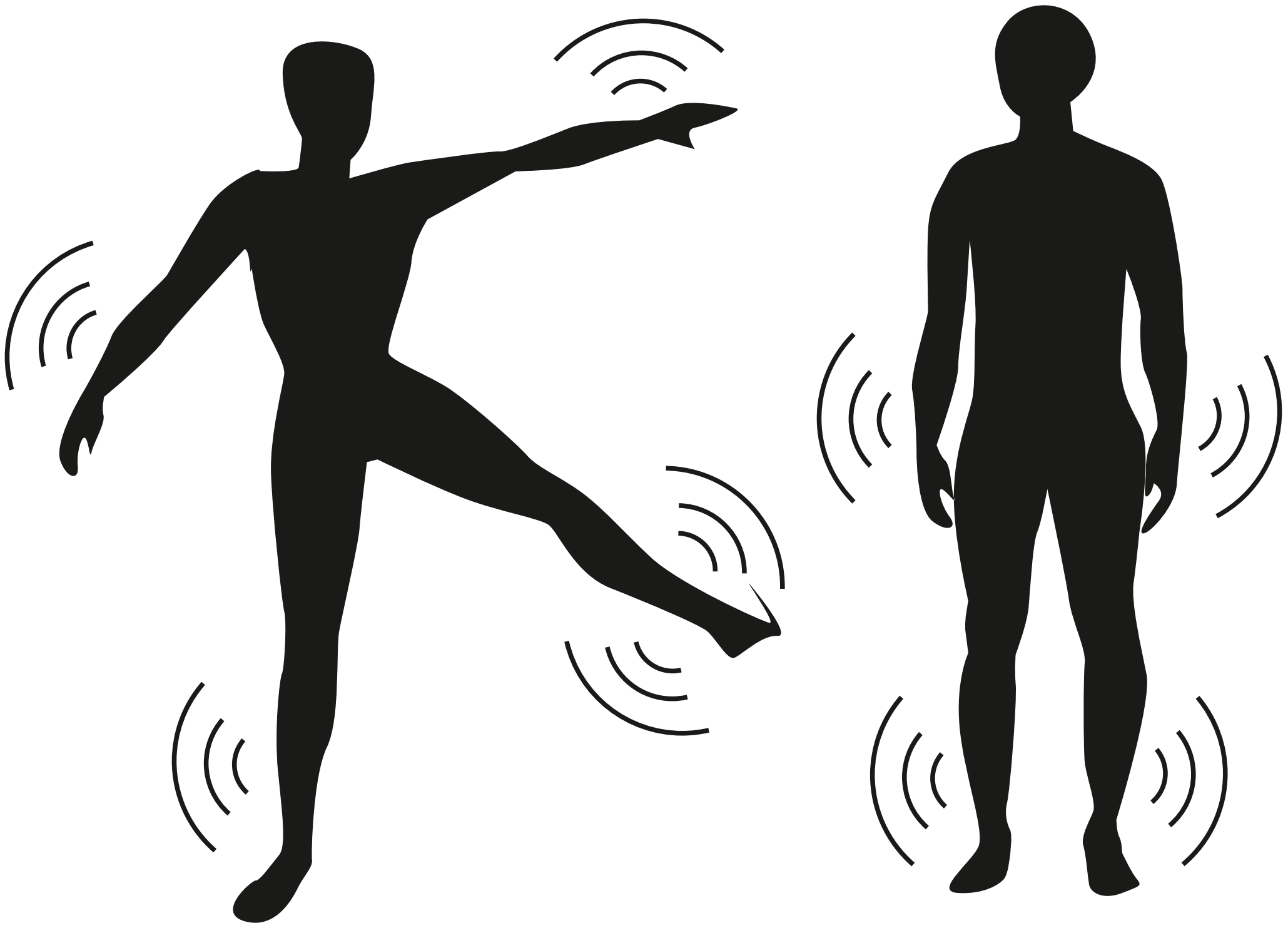
# Station

# Trimm-Dich Pfad

Komponente

## Aufwärmen



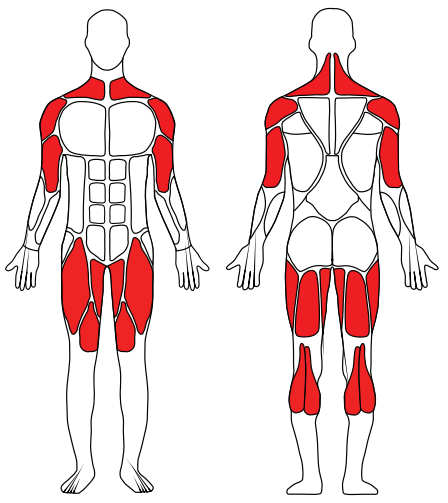
## Lockerung

| | |
|---|---|
| Ausgangsposition: | Die Füße stehen schulterbreit und parallel zueinander. Lassen Sie Ihre Arme locker hängen. Stehen Sie entspannt. |
| Endposition: | Schütteln Sie Ihre Arme und Beine für ca. 10 Sekunden abwechselnd und lockern Sie Ihre Muskulatur. |

2x 10 Wiederholungen — ANFÄNGER

3x 15 Wiederholungen — SPORTLER

Beanspruchung



ROUND TABLE 106
WALSRODE

Powered by
TRIMM-DICH-PFAD.COM
Back To Nature!