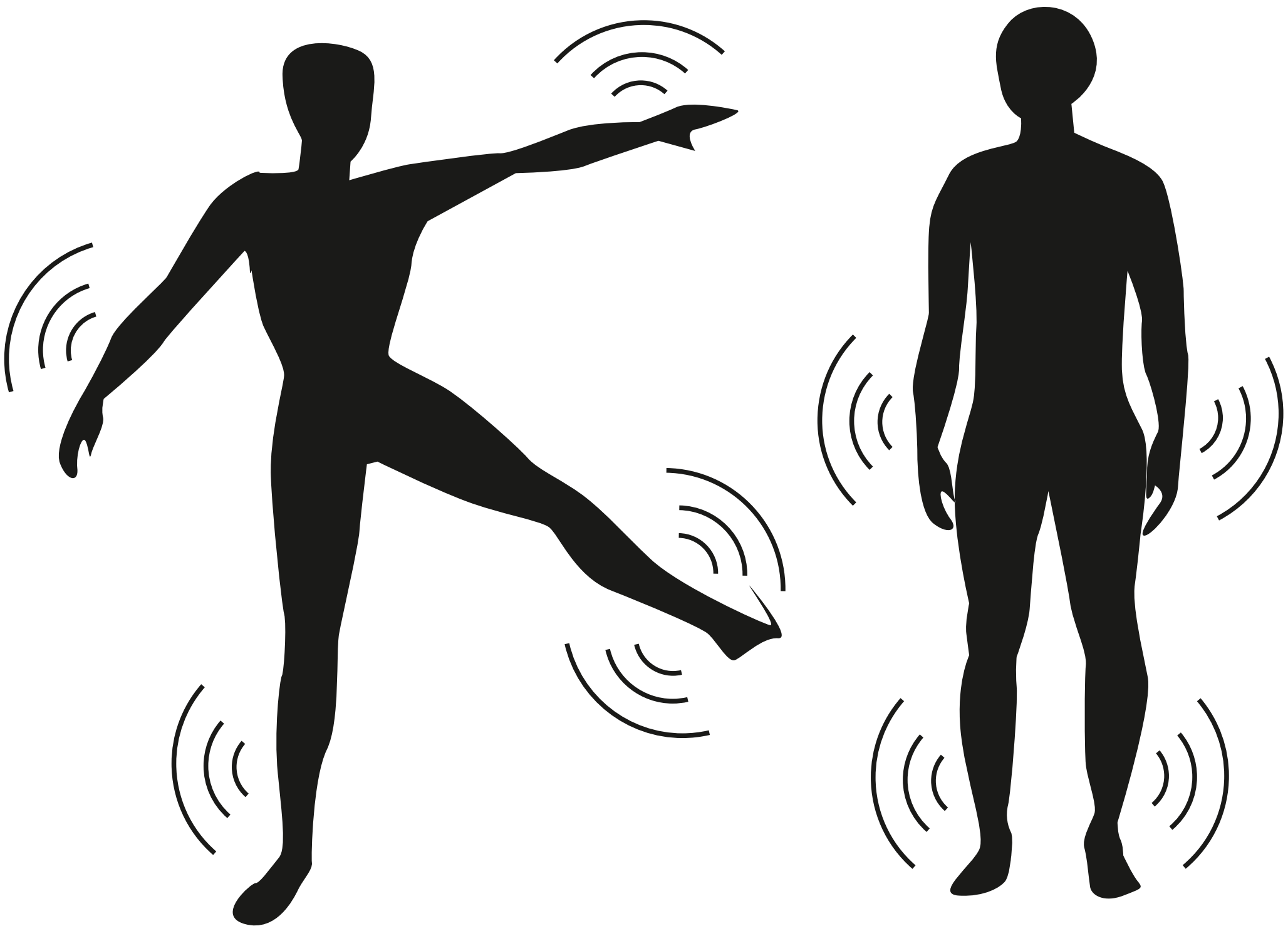
Station

Trimm-Dich Pfad

Komponente

Aufwärmen



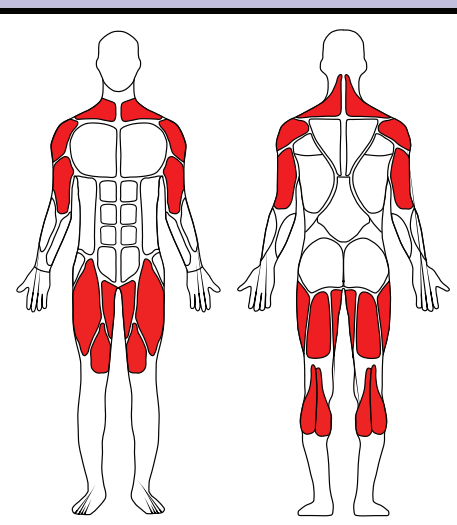
Lockerung

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!