

KRAFT

Trimm dich Pfad (9 Stationen-3 Level)

1/9

Turnverein Nordhorn von 1894 e.V.



Biceps Curl

LEVEL 1

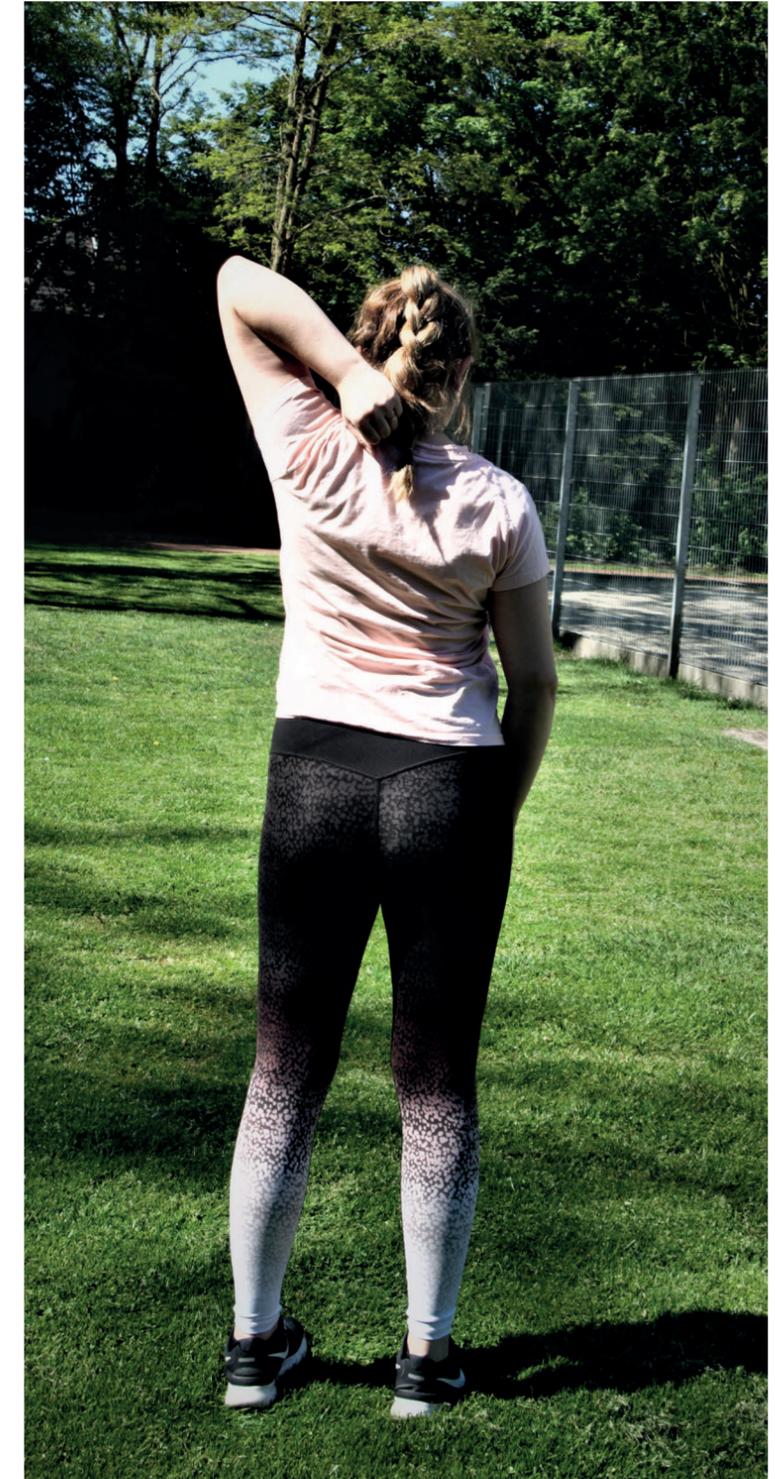
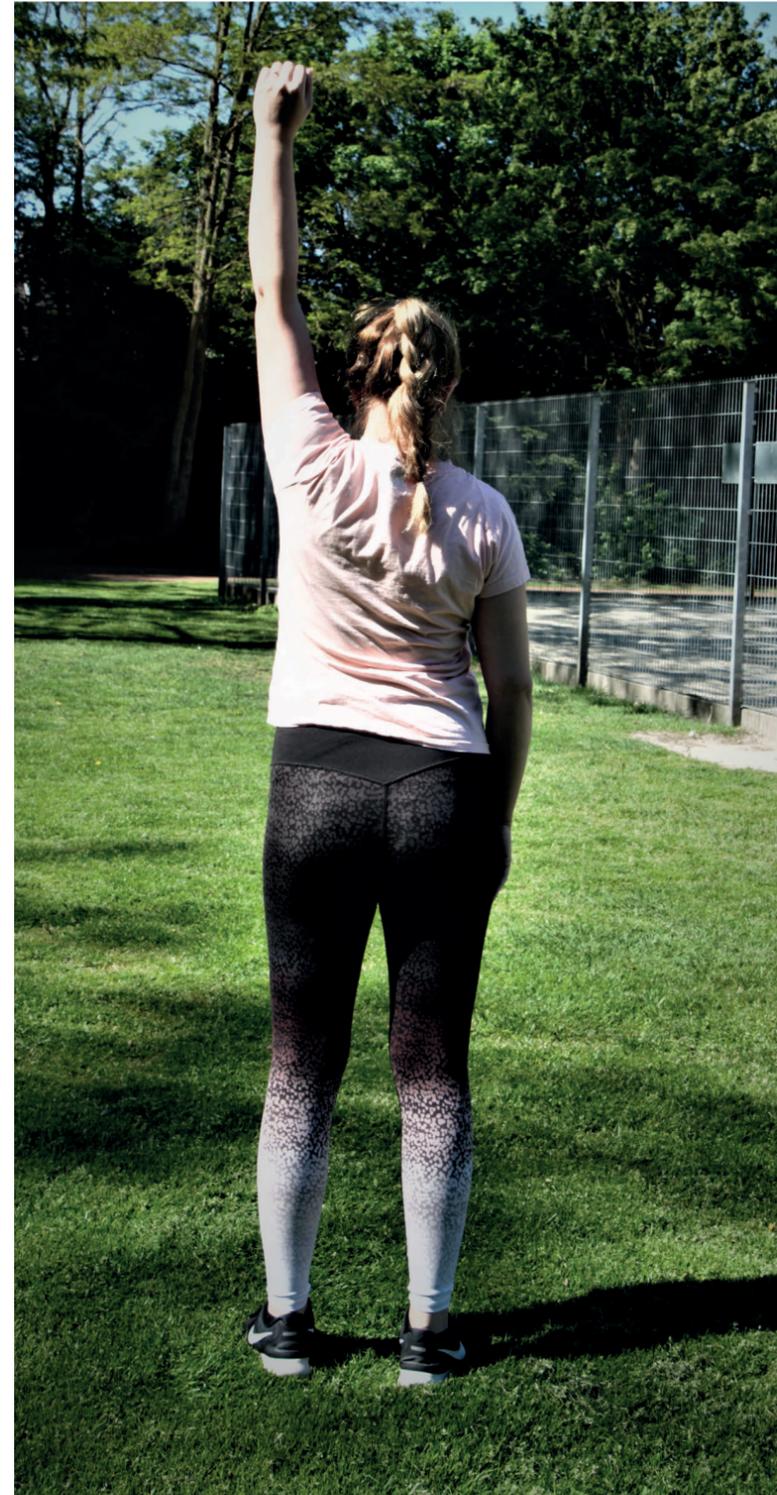
Strecke deinen Arm abwechselnd nach oben und beuge ihn Richtung Schulterblatt

LEVEL 2

Du kannst ein Gewicht (Wasserflasche) dazu nehmen

Wdh.

Wiederholungen
15 / 20 / 25



KRAFT

Trimm dich Pfad (9 Stationen-3 Level)

2/9

Turnverein Nordhorn von 1894 e.V.



Biceps Curl

LEVEL 1

Beuge und strecke deine Arme gleichzeitig Richtung Schultern

LEVEL 2

Du kannst ein Gewicht (Wasserflasche) dazu nehmen

Wdh.

Wiederholungen:
15 / 20 / 25



KRAFT

Trimm dich Pfad (9 Stationen-3 Level)

3/9

Turnverein Nordhorn von 1894 e.V.



Superman

LEVEL 1

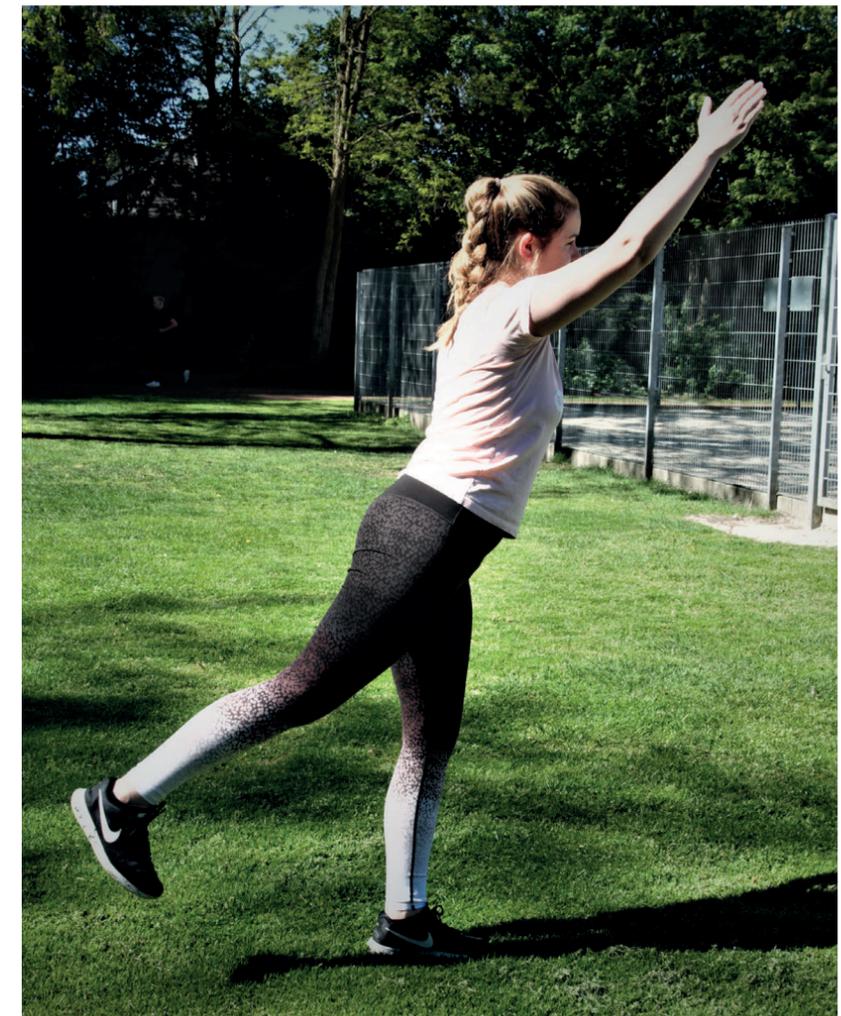
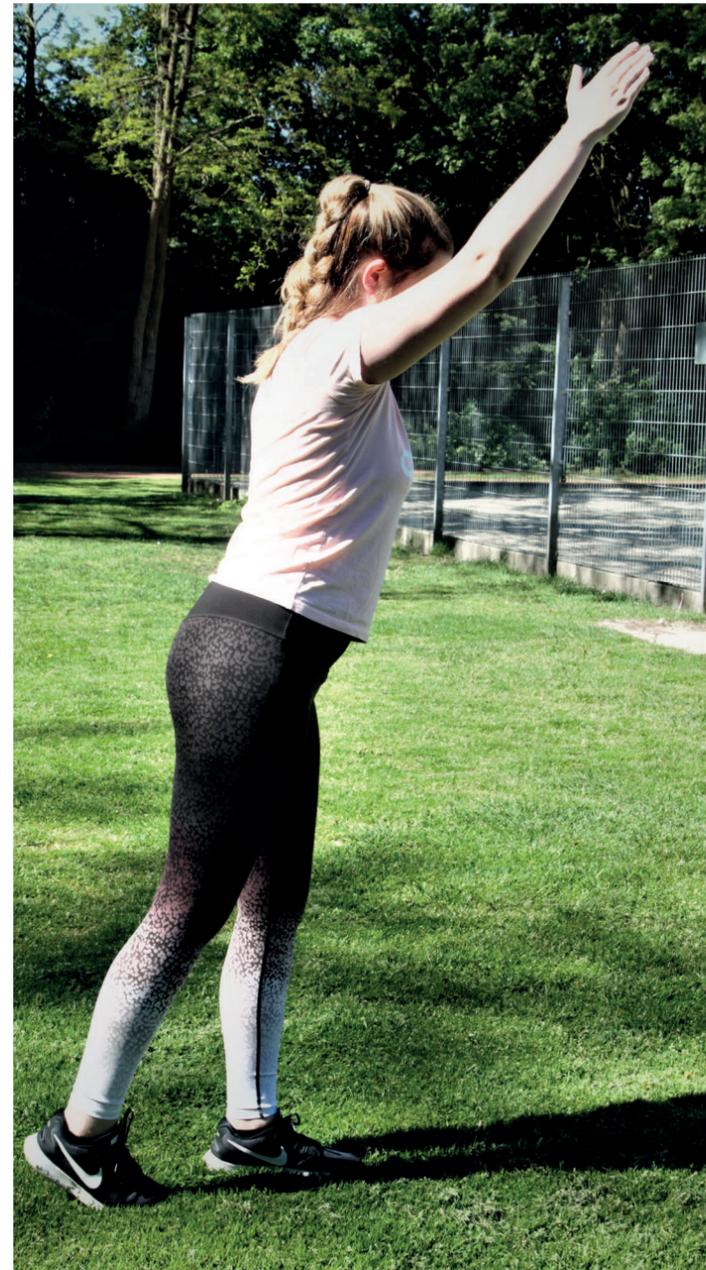
Hebe ein Bein nach hinten an
15 x

LEVEL 2

Stelle den Fuß nicht ab
20 x

LEVEL 3

- Halte dein Bein, mache kleine Bewegungen nach oben
- Lasse deinen Oberkörper aufrecht 25 x

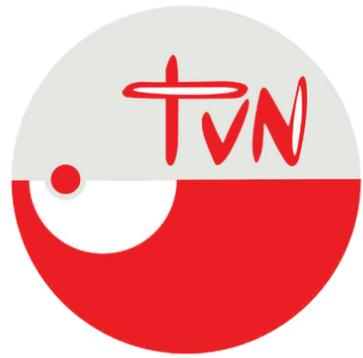


KRAFT

Trimm dich Pfad (9 Stationen-3 Level)

4/9

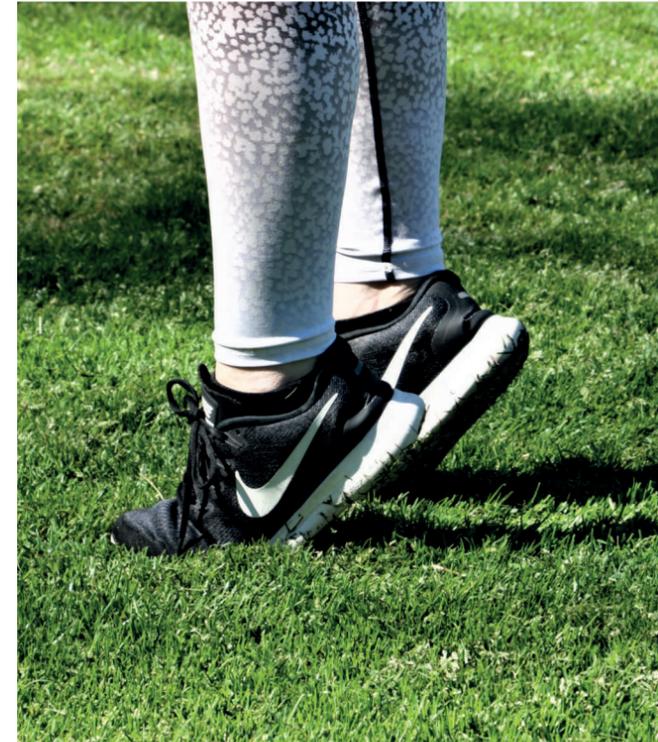
Turnverein Nordhorn von 1894 e.V.



Fußlift

LEVEL 1

Komme abwechselnd auf die
Zehenspitzen und die Fersen
15 x

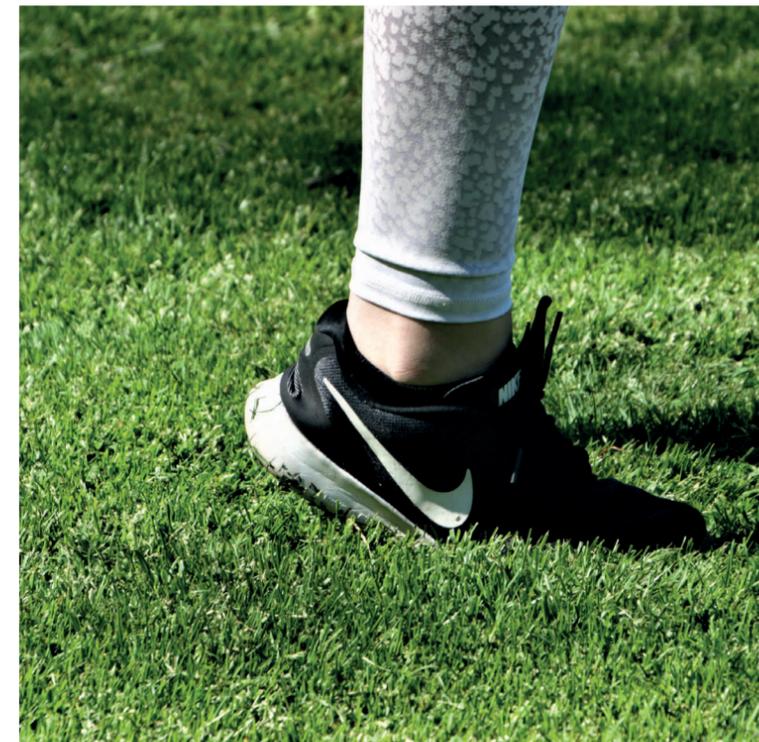


LEVEL 2

Bringe die Fersen nur kurz
zum Boden (wippe)
20 x

LEVEL 3

Mache das Ganze einbeinig
25 x

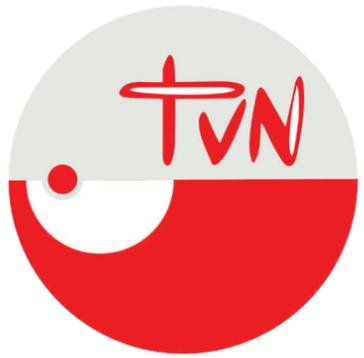


KRAFT

Trimm dich Pfad (9 Stationen-3 Level)

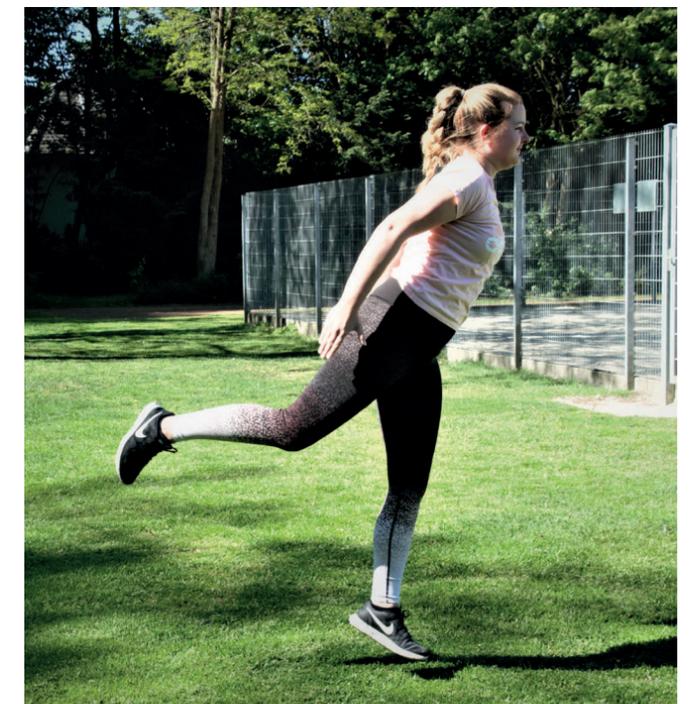
5/9

Turnverein Nordhorn von 1894 e.V.



Standwaage - Sprung

Springe nach oben
beuge dein Bein
Mache eine Standwaage
Halte so lange du kannst



LEVEL 1

LEVEL 2

LEVEL 3

15 x

20 x

25 x

KRAFT

Trimm dich Pfad (9 Stationen-3 Level)

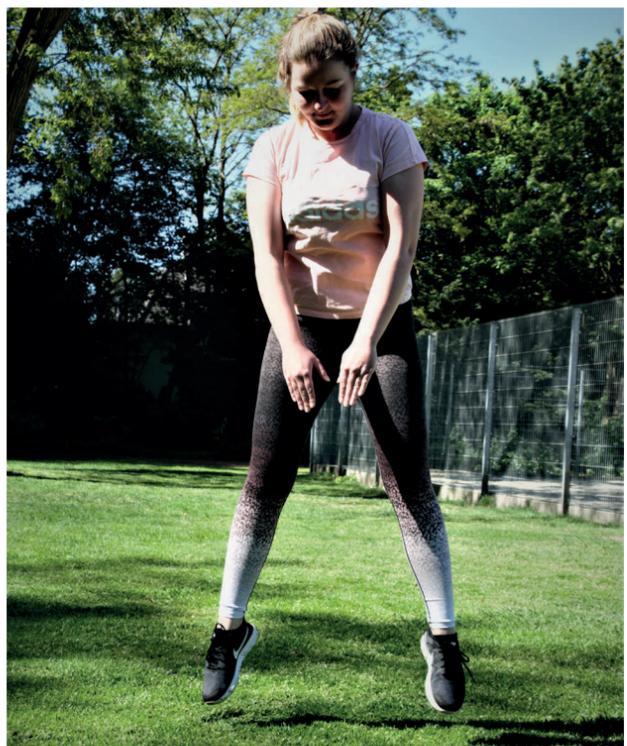
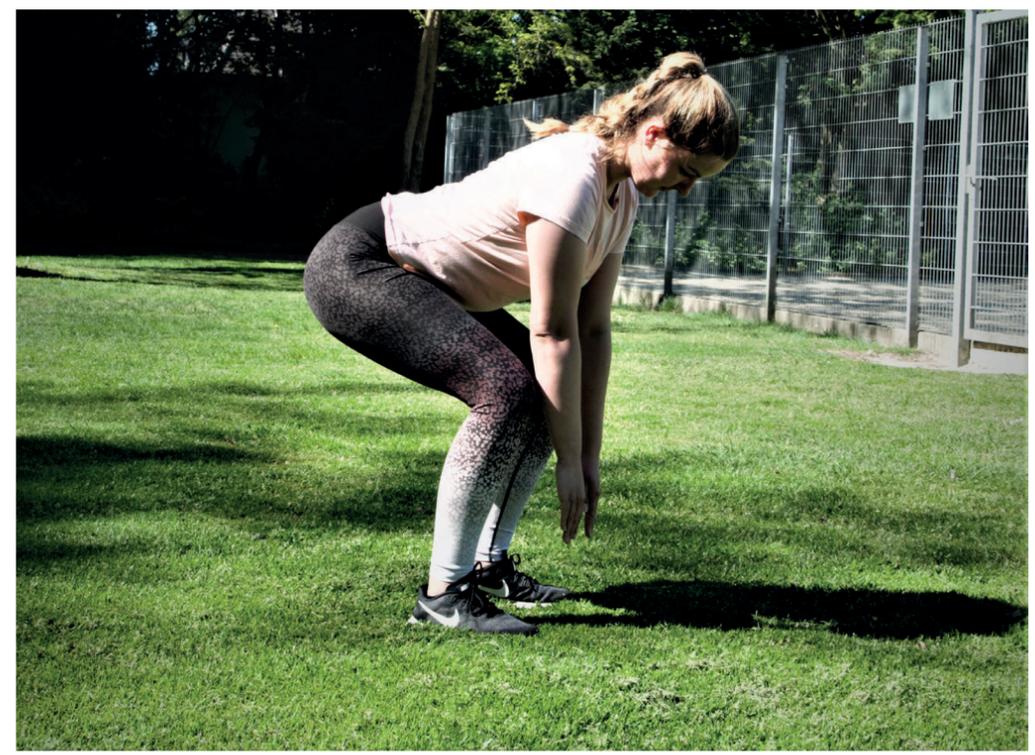
6/9

Turnverein Nordhorn von 1894 e.V.



Kniebeuge - Sprung

- Springe nach oben
- spreize deine Beine abwechselnd zur Seite
- mache eine Kniebeuge



LEVEL 1

LEVEL 2

LEVEL 3

15 x

20 x

25 x

KRAFT

Trimm dich Pfad (9 Stationen-3 Level)

7/9

Turnverein Nordhorn von 1894 e.V.



Kreuz - Step

LEVEL 1

Stelle dein Bein seitlich ab, strecke den gegengesetzten Arm nach oben, bringe dein Knie und Ellenbogen zueinander



LEVEL 2

Stelle deinen Fuß nicht am Boden ab



Wdh.

Wiederholungen:
15 / 20 / 25

KRAFT

Trimm dich Pfad (9 Stationen-3 Level)

8/9

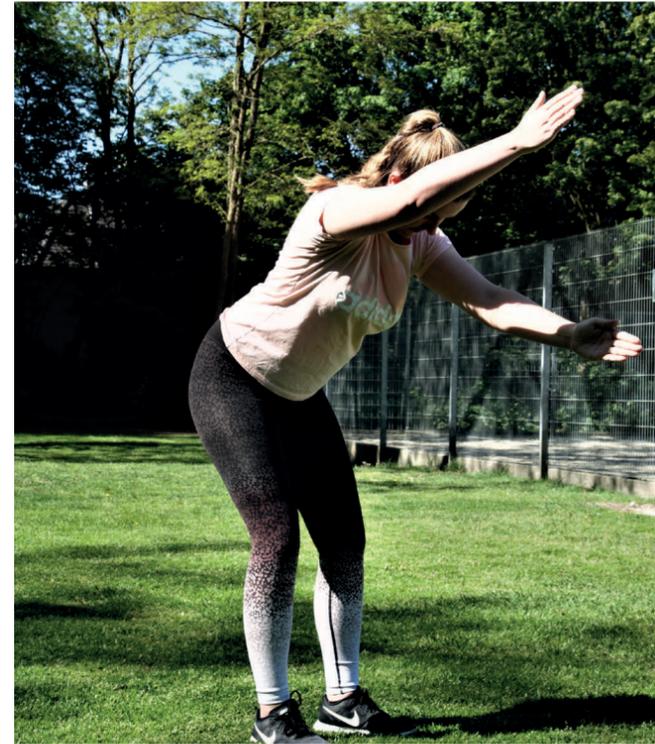
Turnverein Nordhorn von 1894 e.V.



Zwiebelhacken

LEVEL 1

- Hüftbreiter Stand
 - Oberkörper leicht vorgeneigt
- Bewege deine Arme abwechselnd auf ab



LEVEL 2

- Arme halten und hacken so lange du kannst



Wdh.

15/20/25

KRAFT

Trimm dich Pfad (9 Stationen-3 Level)



Turnverein Nordhorn von 1894 e.V.



Armrotation

LEVEL 1

- Hebe und senke deine Arme bis auf Schulterhöhe
15 x



LEVEL 2

- Halte deine Arme und mache kleine Bewegungen nach oben
20 x



LEVEL 3

- Stehe auf einem Bein, bringe dich selbst aus dem Gleichgewicht
25 x