

BEWEGUNGSÜBUNGEN FÜR DIE DU KRAFT BENÖTIGST

#1

MACH AN EINEM SESSEL PUSH-UPS



WWW.SCHAEFERBILDUNG.DE

BEWEGUNGSÜBUNGEN FÜR DIE DU KRAFT BENÖTIGST

#2

MACH WAND- PUSH-UPS



WWW.SCHAEFERBILDUNG.DE

BEWEGUNGSÜBUNGEN FÜR DIE DU KRAFT BENÖTIGST

#3

MACH DEN
SCHUBKARREN-
GANG



WWW.SCHAEFERBILDUNG.DE

BEWEGUNGSÜBUNGEN FÜR DIE DU KRAFT BENÖTIGST

#4

MACH DEN KRABBen-GANG



WWW.SCHAEFERBILDUNG.DE

BEWEGUNGSÜBUNGEN FÜR DIE DU KRAFT BENÖTIGST

#5

VERSUCHE DEN SPINNEN-GANG



WWW.SCHAEFERBILDUNG.DE

BEWEGUNGSÜBUNGEN FÜR DIE DU KRAFT BENÖTIGST

#6

MACHE EINEN PAPIERBALL



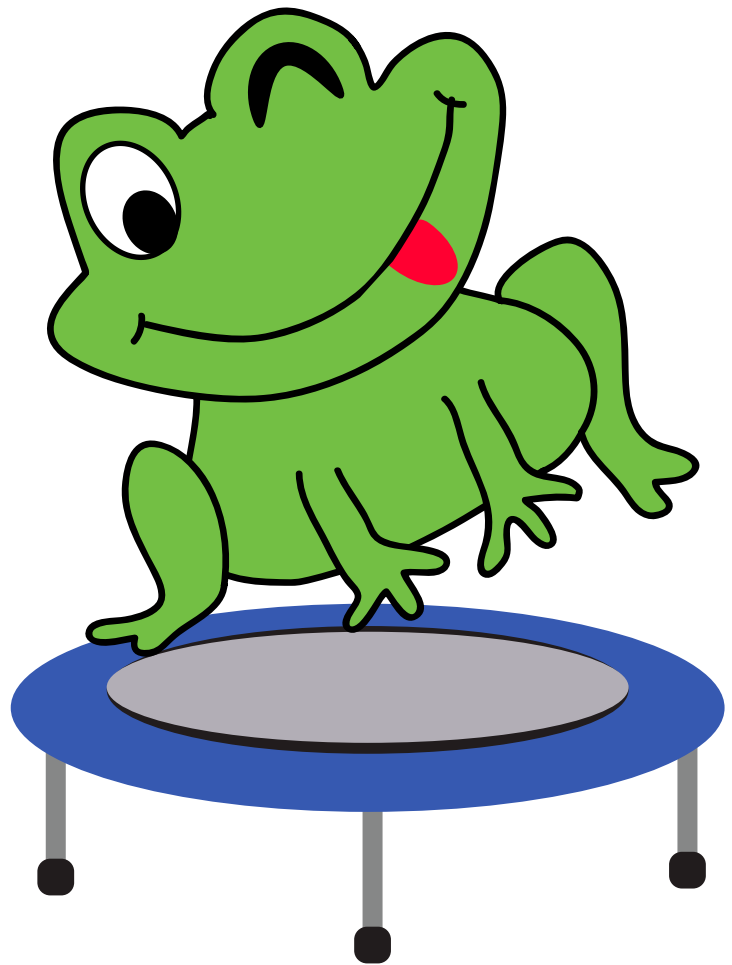
WWW.SCHAEFERBILDUNG.DE

BEWEGUNGSÜBUNGEN

FÜR DIE DU KRAFT BENÖTIGST

#7

SPRINGE AUF
EINEM MINI-
TRAMPOLIN



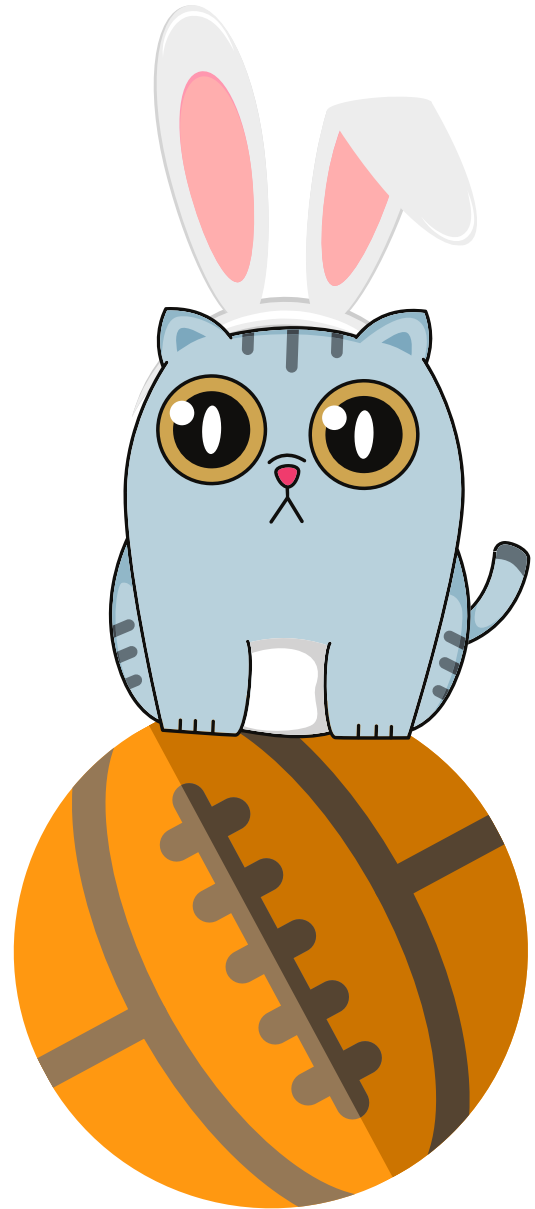
WWW.SCHAEFERBILDUNG.DE

BEWEGUNGSÜBUNGEN

FÜR DIE DU KRAFT BENÖTIGST

#8

HÜPFE AUF
EINEM
MEDIZINBALL



WWW.SCHAEFERBILDUNG.DE