

Turn- und Fitness Advents- Kalender

11



3 x 15 Kniebeugen

1



2 x 10
Hüfte/Po nach oben
drücken /Tischposition

16



2 x 10 pro Seite
Fußsohle nach
oben drücken

12



5x Pferdchensprünge

21



1 Minute
Spagat halten

2



10x Strecksprünge

19



5 Sek. Handstand

23



3 x 10 Bergsteigen
Im Wechsel Knie
anziehen

7



3 x 10 Arme beugen
Trizeps Übung!

8



3 x 10 Sit-Ups

6



20 x im Wechsel
Beine heben

17



2 x 10 pro Seite
Beine heben

20



2 x 10 pro Seite
Arme heben mit oder
ohne leichtem Gewicht

15



3 x 30 Sekunden
Beine im Wechsel
bewegen

10



10 x im Wechsel
Bein und Arme

3



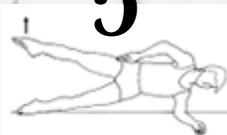
3 x 30 Sekunden
Beine und Arme

13



30 x
Hampelmann

5



10x seitlich Fuß Lift

22



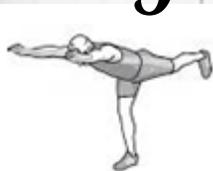
3 x 10
Fersen heben

18



3 x 8
Liegestütze

9



10 Sek. Standwage

4



2 x 30 Sekunden
Hüfte/Po nach oben
drücken

24



Langes cool-down!
Frohe Weihnachten

Frohe Weihnachten wünscht
Euch das Gerätwteam
vom TV-Triebur