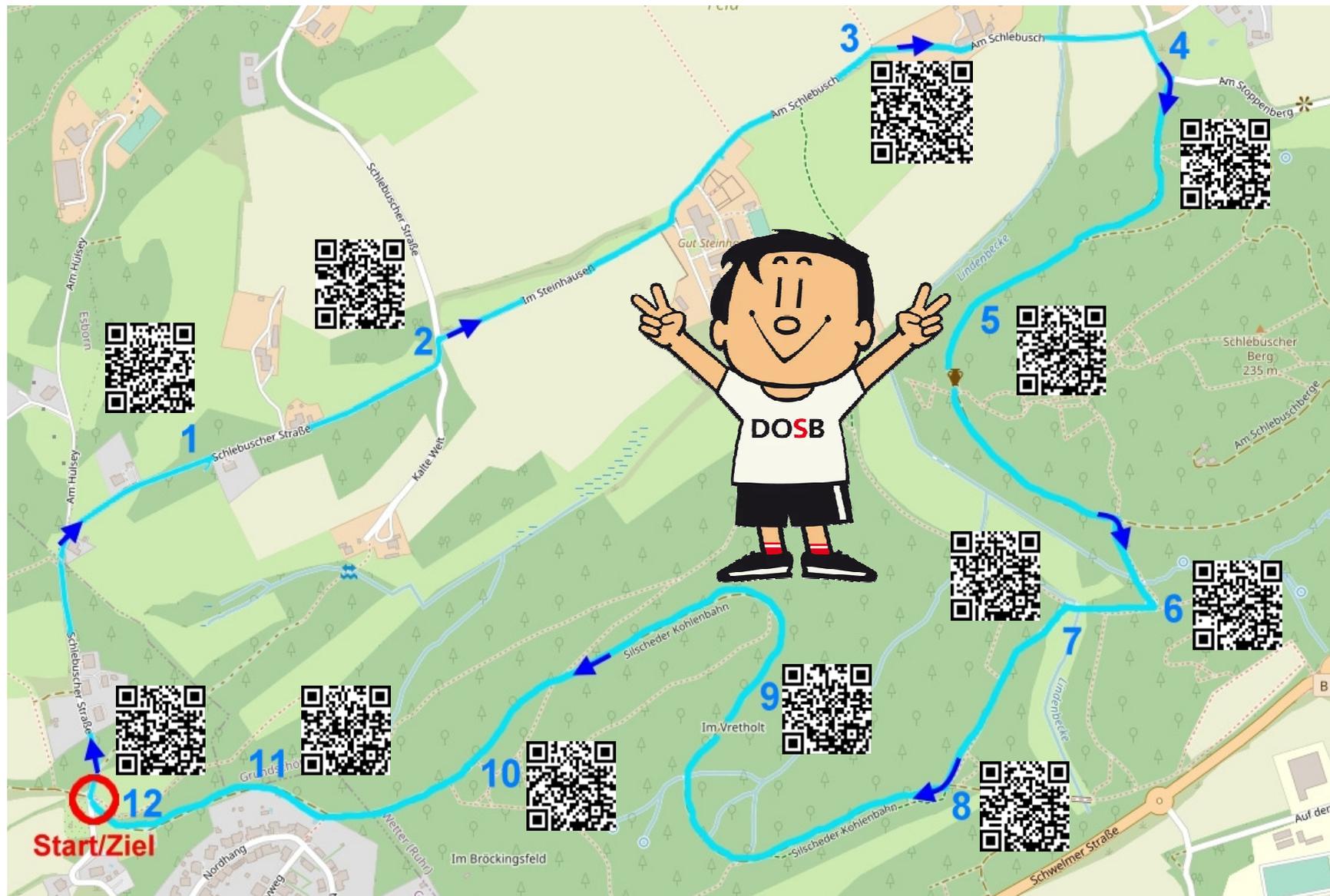


TVS-~~Trimm~~-Dich-Pfad



1. Hampelmann mit Armvariationen	4. Sit up auf Bank; Füße über Lehne	7. Sprint bergauf	10. Aufstehen und hinsetzen
2. Liegestütz rückwärts / vorwärts	5. Armkreisen mit Tablick	8. Hock-Streck Sprünge	11. Oberschenkel halten
3. Beine anziehen und strecken	6. Schrittwechselfsprünge	9. Skippings	12. Dehnen
Die QR-Codes zeigen Videos zu den Übungen			