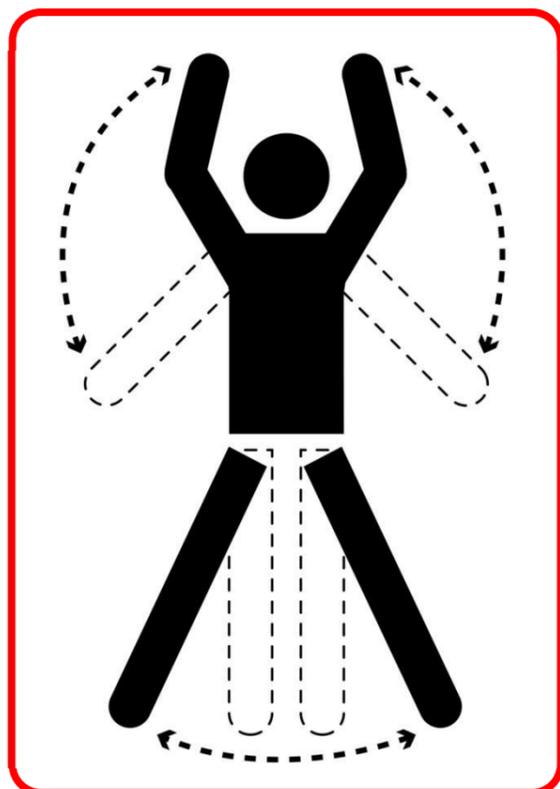


# - **TOUR**

# 1

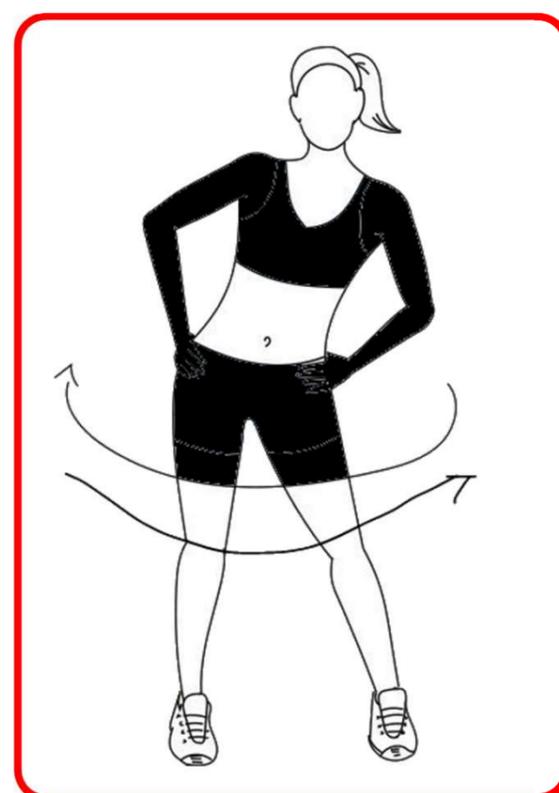
## Aufwärmen



Hampelmann  
8-20 x



Knie abwechselnd  
hochziehen  
8 -20 x



Hüftkreisen  
Jede Seite 10x

....weiter geht's zur nächsten Station - Richtung Forsthaus



Bitte haltet Euch an die aktuell geltenden Pandemie-Verordnungen!  
Benutzung auf eigene Gefahr!

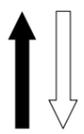
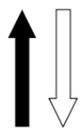
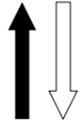


TV Jestetten 1910 e.V.

## Treppensteigen

[Hallöchen Popöchen]



Entspannte: 1x   
Ambitionierte: 2x   
Maschinen: 3x  über 2 Stufen, seitwärts

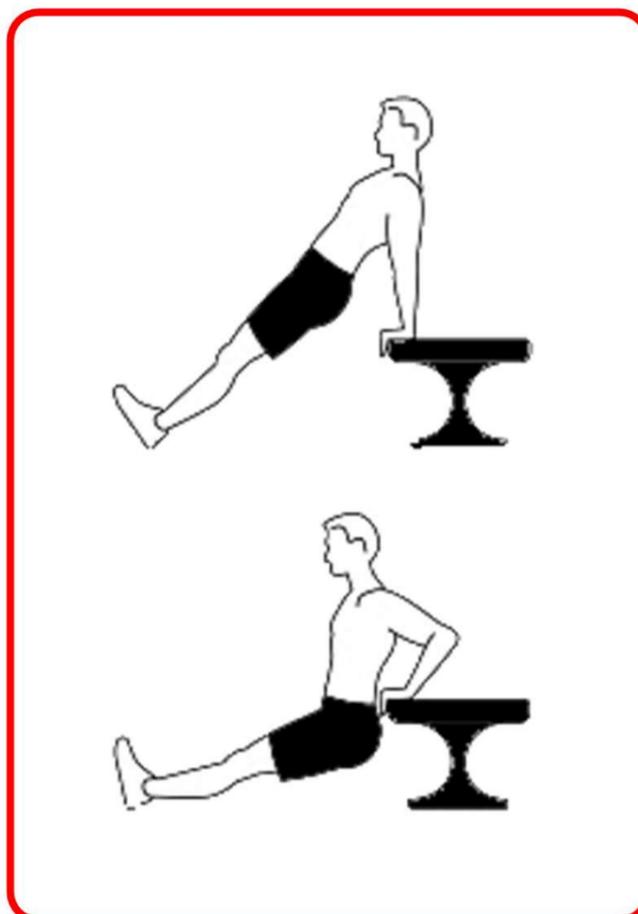
....weiter geht's zur nächsten Station - Richtung Au



Bitte haltet Euch an die aktuell geltenden Pandemie-Verordnungen!  
Benutzung auf eigene Gefahr!

## Liegestützen

[Biceps und Triceps]



Jeweils

Entspannte: 1x 8-10

Ambitionierte: 2x 8-15

Maschinen: 3x 10-20

....weiter geht's zur nächsten Station – Richtung Fischerhütte



Bitte haltet Euch an die aktuell geltenden Pandemie-Verordnungen!

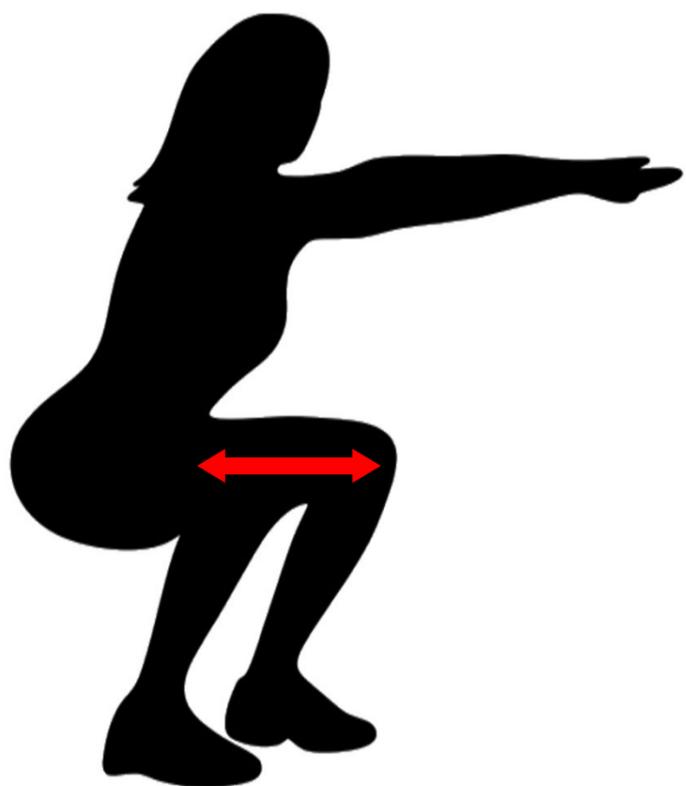
Benutzung auf eigene Gefahr!



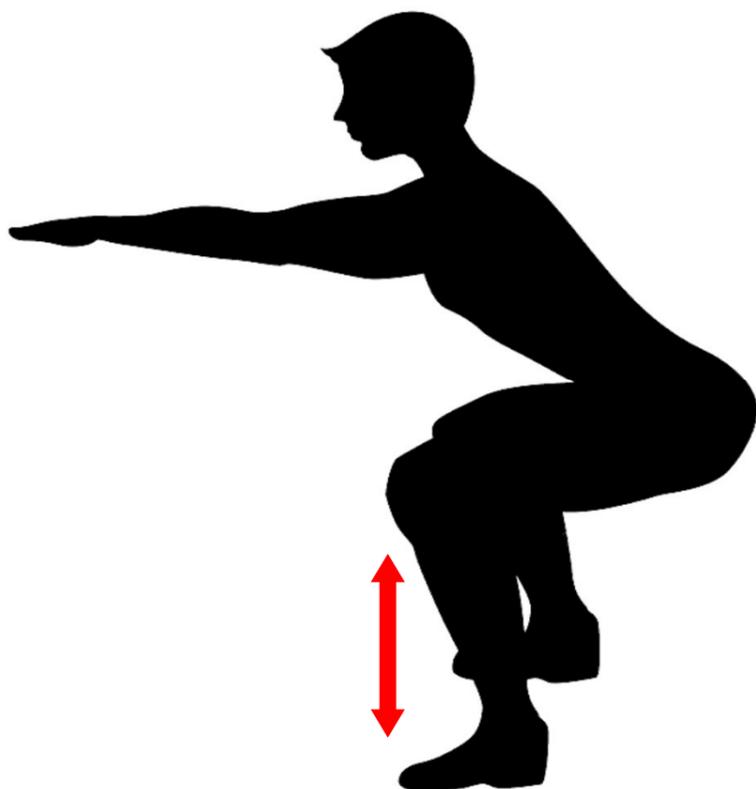
TV Jestetten 1910 e.V.

## Kniebeugen

[die Königsübung]



Füße schulterbreit  
Fuss komplett belasten  
Knie leicht nach außen



Bauch anspannen  
Brust rausstrecken  
Knie nicht über die Fußspitzen  
strecken

Entspannte: 1x 20

Ambitionierte: 2x 20

Maschinen: 3x 20

....weiter geht's zur nächsten Station – zur Fischerhütte



Bitte haltet Euch an die aktuell geltenden Pandemie-Verordnungen!  
Benutzung auf eigene Gefahr!

## Balancieren

[Deine inneren Werte]



Entspannte: 1x   


Ambitionierte: 2x   


Maschinen: 3x   
 rückwärts, Dips

....weiter geht's zur nächsten Station – bis zur Kreuzung

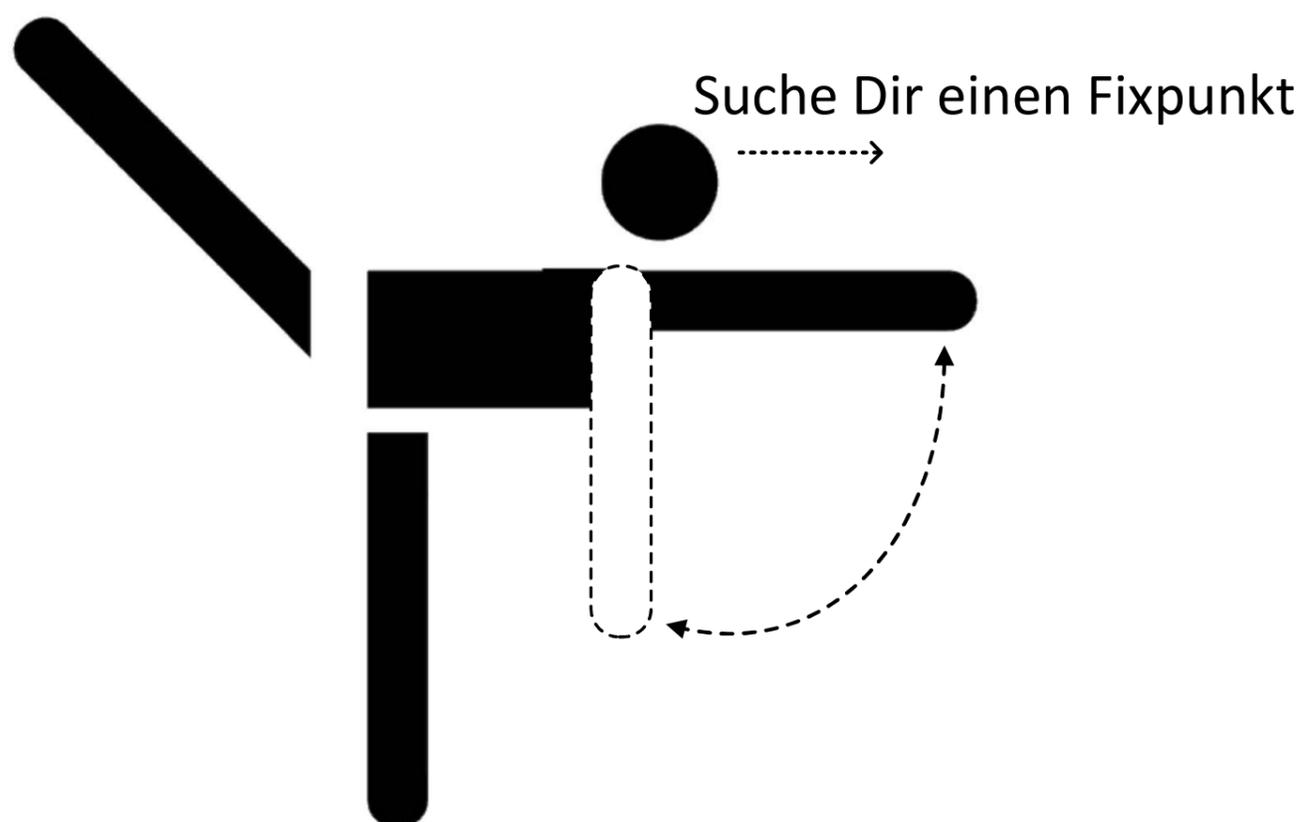


Bitte haltet Euch an die aktuell geltenden Pandemie-Verordnungen!

Benutzung auf eigene Gefahr!

**Standwaage**

[alles im Lot]



Auf einem Fuß stehend, gestreckte Arme auf und ab bewegen  
Tipp: Trinkflasche/Stock mit beiden Händen halten

Entspannte: 1x 10 links / rechts

Ambitionierte: 2x 10 links / rechts

Maschinen: 3x 10 links / rechts

....weiter geht's zur nächsten Station – bis zum Brunnen (Eisenbahnstr.)



Bitte haltet Euch an die aktuell geltenden Pandemie-Verordnungen!

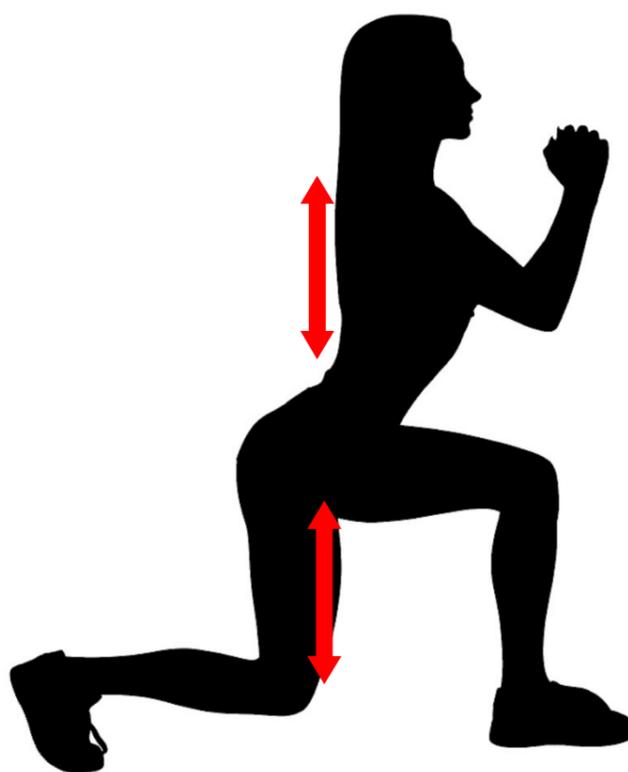
Benutzung auf eigene Gefahr!

# - *TOUR*

# 7

## Lunges

[Beine und Po – sowie so!]



Fußspitzen parallel nach vorne  
Rücken und Oberschenkel in einer Linie  
Bauch anspannen, Brust raus!

Jede Seite

Entspannte: 1x 10

Ambitionierte: 2x 10

Maschinen: 3x 15 hinteres Bein auf Brunnen aufstellen

....weiter geht's zur nächsten Station – zum Multifunktionsplatz



Bitte haltet Euch an die aktuell geltenden Pandemie-Verordnungen!

Benutzung auf eigene Gefahr!

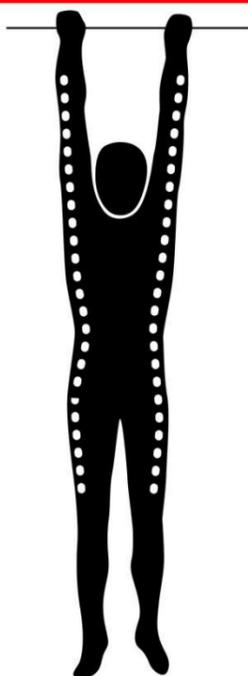
TV Jestetten 1910 e.V.

## Dehnen

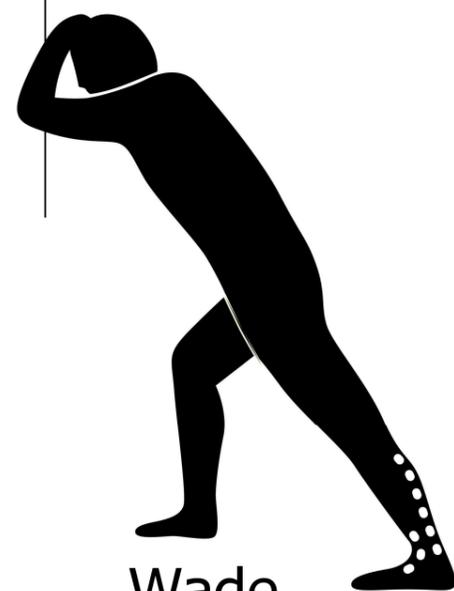
[Chill Deinen Körper]



Schultern Rücken



vordere Kette



Wade



Piriformis



Oberschenkel vorne



Oberschenkel hinten

**Jede Dehnung min. 20-30 Sek. halten**

**Starke Leistung!  
der TVJ freut sich auf ein baldiges Wiedersehen  
- mach Dich fit!**

Bitte haltet Euch an die aktuell geltenden Pandemie-Verordnungen!  
Benutzung auf eigene Gefahr!