

# Das Fitness-Schulgelände der GWRS Villingendorf



## Was wird trainiert?

- Brustmuskulatur
- Oberarm hinten

- ★ Mindestens 3 Liegestützen
- ★★ Mindestens 8 Liegestützen
- ★★★ Mindestens 12 oder mehr Liegestützen
- ★★★★ Mindestens 12 oder mehr Liegestützen in Zeitlupe



☆ BEWERTEN

CSing 1h

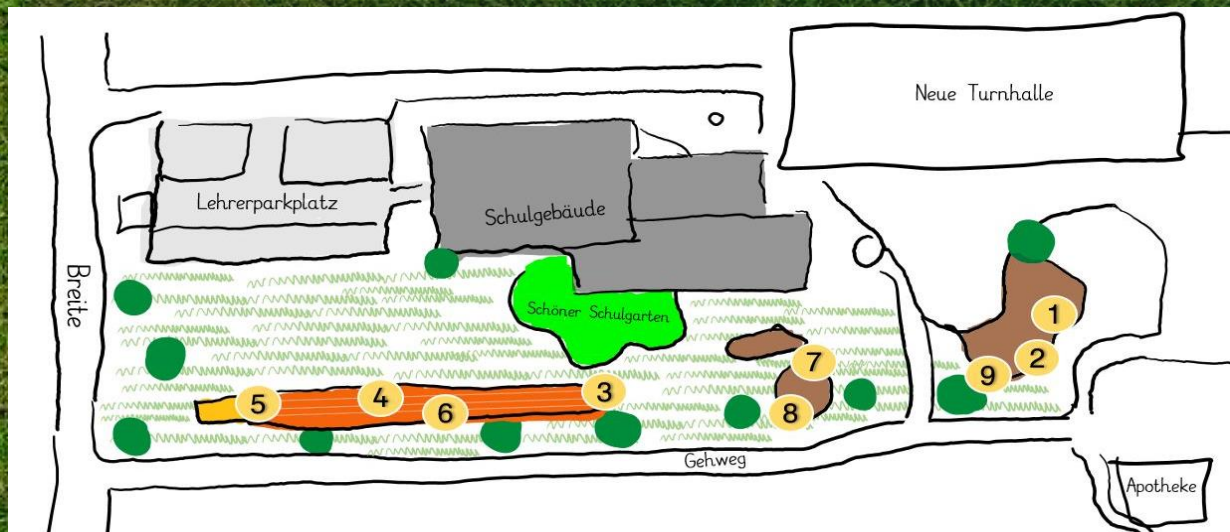
## 2. Station: Heranziehen

### Was beachten?

- Hände ungefähr schulterbreit an die Stange

10 Stationen  
auf dem  
Schulgelände!

Erklärungen  
über ein  
Padlet!



<https://padlet.com/CSing/s33a3g5vkspvi3sr>

