



Turnklub Berenbostel von 1963 e.V.

Klubhaus und Sportplatz, Dorfstraße 53, 30827 Garbsen
www.tkberenbostel.de info@tkberenbostel.de 05131 / 1634

... mehr Sport im Leben !!

Corona Challenge



- Führe **jede Übung 1 Minute** aus und notiere die Anzahl der Wiederholungen
- Auf dem „Übungen“-Zettel findest du Erklärungen für Übungen, die du vielleicht noch nicht kennst
- Bei „Bauch“ und „Rücken“ kannst du eine Übung aus dem Angebot auswählen (siehe „Übungen“-Zettel)
- Versuche **so viele Wiederholungen wie möglich** zu machen
- Pausen kannst du dir selbst setzen
- Sei ehrlich zu Dir selbst
- Sende das Ergebnis 1 x pro Woche an trampolin@tkberenbostel.de

Aufwärmen:

- Hampelmänner
- (und / oder) Springseilspringen

Übungen:

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Bergsteiger							
Beckenlift							
Rücken (Wahlmöglichkeit)							
Bauch (Wahlmöglichkeit)							
Liegestütze							

Ziel: Verbessere die Anzahl der Wiederholungen von Tag zu Tag



Kontoverbindung:
Geschäftskonto:
Beitragskonto:
Turnklub Berenbostel v. 1963 e. V.

Sparkasse Hannover – BIC: SPKHDE2HXXX
IBAN: DE53 250 501 80 2008 8460 61
IBAN: DE29 250 501 80 2008 8421 28
Registergericht Hannover VR 110124 - Steuer-Nr.: 27/209/00081

