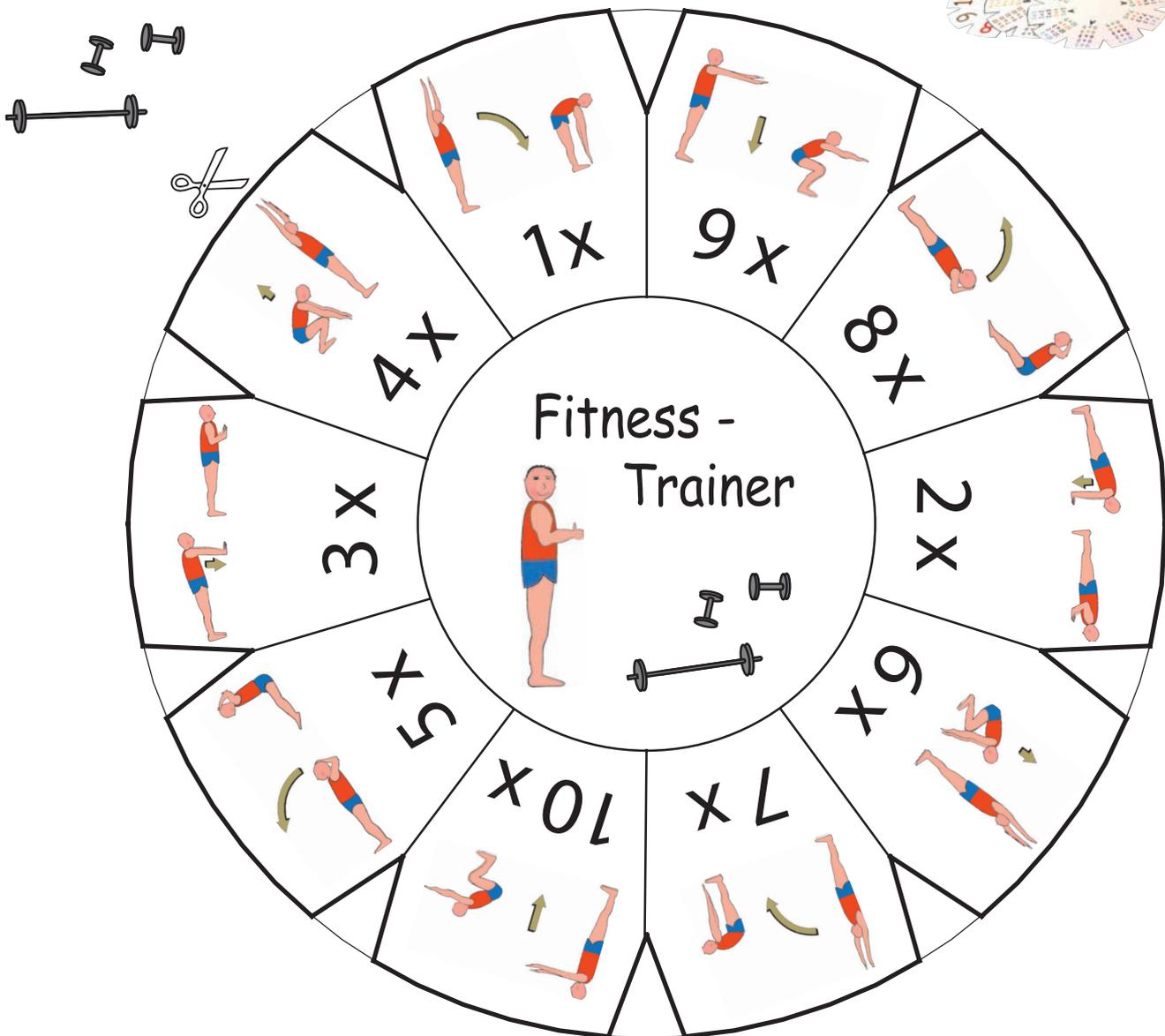


# Fitness - Trainer

für Roulette 200211



## Anleitung:

Dies ist eine gute Möglichkeit, in den Turnunterricht ein wenig Farbe zu bringen und spielerisch Muskeln und Kondition zu trainieren.

Jeder Schüler kann sich sein Trainingsprogramm am Roulette mit der Fitnessstrainer-Scheibe selbst ausdrehen.

Das Roulette kurz aktivieren und die erdachte Übung durchführen.

(z.B. 2 Liegestützen)

Beschließt vorher, wie viele Trainings-Durchgänge ihr machen wollt.

Viel Spass beim Training!!