



# Turnabteilung

## Mein Training für Zuhause



Turnerbund  
1888  
Erlangen  
e.V.

Datum	Für das Zimmer										Für den Garten					
	1. Liegestütze wie viele?	2. Situps wie viele?	3. Schiffchen (4 Seiten) wie viele?	4. Hände hinter den Kopf wie viele?	5. Unterarmliegestütz halten wie lange?	6. Winkelstütz halten wie lange?	7. Spagat links wie lange?	8. Spagat rechts wie lange?	9. Seitspagat wie lange?	10. Brücke wie lange?	11. Klimmzüge wie viele?	12. Schweizer wie viele?	13. Handstand stehen wie lange?			



# Turnabteilung

## Mein Training für Zuhause

### Übungsbeschreibungen

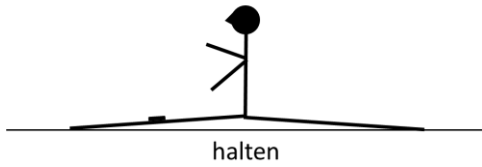
<p><b>1. Liegestütze</b></p>	<p><b>2. Situps</b></p>
<p><b>3. Schiffchen (alle 4 Seiten)</b></p>	<p><b>4. Hände hinter den Kopf</b></p>
<p><b>5. Unterarmliegestütz halten</b></p>	<p><b>6. Winkelstütz halten</b></p>



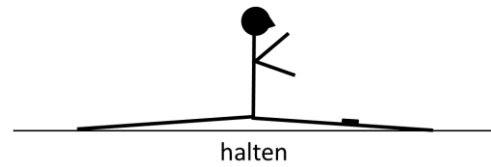
# Turnabteilung

## Mein Training für Zuhause

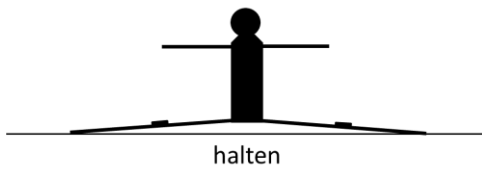
### 7. Spagat links



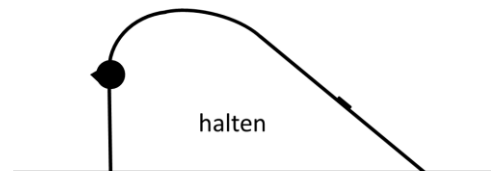
### 8. Spagat rechts



### 9. Seitspagat



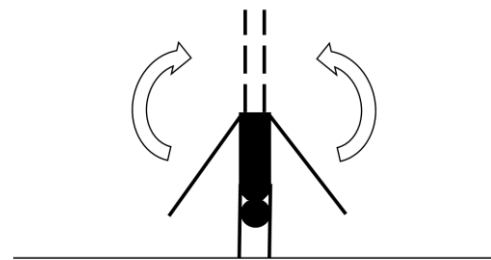
### 10. Brücke



### 11. Klimmzüge



### 12. Schweizer



### 13. Handstand stehen

