

## Übungen auf dem Fitnessparcour am Lister Turm



1. 15x Beinheber → an der Stange festhalten und beide Beine zur Brust ziehen
2. 1x hin und zurück hangeln an der Leiter
3. 10x Klimmzüge

Quelle: <https://calisthenics-parks.com/spots/7545-de-hannover-calisthenics-anlage-calisthenics-park-am-lister-turm> (16.04.2021 11:03 Uhr)



Quelle: <https://calisthenics-parks.com/spots/7545-de-hannover-calisthenics-anlage-calisthenics-park-am-lister-turm> (16.04.2021 11:04 Uhr)

4. 15x Dips
5. 30x Wechselsprünge
6. 20x Kniebeugen
7. 15x Liegestütz an einem Baum
8. 30sec Baumsitzen
9. 30sec auf der Stelle laufen
10. 30x Hampelmänner

## **Alle Übungen in einer Übersicht:**

Alle Übungen 2-3 Durchgänge (je nach körperlichen Empfinden):

1. 15x Beinheber → an der Stange festhalten und beide Beine zur Brust ziehen
2. 1x hin und zurück hangeln an der Leiter
3. 10x Klimmzüge
4. 15x Dips
5. 30x Wechselsprünge
6. 20x Kniebeugen
7. 15x Liegestütz an einem Baum
8. 30sec Baumsitzen
9. 30sec auf der Stelle laufen
10. 30x Hampelmänner

**Viel Spaß beim Auspowern!**