



*Wir bewegen Menschen*

Oberösterreich

# JULI - OSKAR

BEWEG DICH!

Die Bewegung für mehr Bewegung



**Donnerstag: 22. Juli**

**Übung von der Sektion FITSPORT – Wandsitz**

- **Material:** eine freie Wand oder Tür
  
- **Beschreibung:**
  - Sucht euch eine freie Fläche an der Wand oder vor einer Tür
  - Lehnt euch mit dem Rücken an die Wand und geht in die Hocke, als würdet ihr auf einem Sessel sitzen.
  - Die Knie sollen einen Winkel von max. 90° haben. Je tiefer die Hocke, desto anstrengender ist es für die Beinmuskeln
  - Wer schafft es länger in der Position zu bleiben?

**Ziel:** Krafttraining der Beinmuskulatur

Ein Mitglied der

**SPORT  
UNION**

<https://tsu-badzell.sportunion.at/>