



Kreisstadt Tirschenreuth

KRAFT

Kniebeugen

Wer kämpft, kann verlieren,
wer nicht kämpft, hat schon verloren!

6

1



2



3x10 3x15



UNSERE TIPPS:

- Schulterbreite Fußstellung!
- Arme waagrecht nach vorne strecken!
- Knie nicht über Zehenspitzen!