



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!