

Bitte per Fax an: 02541 9714620

Bestellung

Unverbindliches Angebot

Kundennummer (falls vorhanden)	Geburtsdatum
Firma	
Nachname, Vorname	Straße und Nr.
PLZ	Ort
Telefon (für Rückfragen)	E-Mail (für Auftragsbestätigung)

Ihre abweichende Lieferadresse

Firma	Abteilung
Nachname, Vorname	Straße und Nr.
PLZ	Ort

Mein Zahlungswunsch (bitte ankreuzen)

Kauf auf Rechnung für Geschäftskunden  Vorkasse (2% Rabatt)

Nur ausfüllen bei Lastschrift/SEPA

IBAN	BIC
Kontonummer	Bankleitzahl
Ihre Bank	Kontoinhaber

## Hinweisschild für Übungen ohne Geräte

Das Hinweisschild zeigt und erläutert Übungen zum Aufwärmen und Dehnen □ Alu-Verbundplatte □ Edelstahl-Ständer □ Ideal für den Outdoor Fitnesspark

TRIMM DEINE KOORDINATION!

### ARM-BEIN-KREISEN



**Ausführung der Übung**

Füße parallel und schulterbreit aufstellen, rechten Arm schulterhoch von sich strecken, rechtes Bein etwas anheben. Nun den Arm im Uhrzeigersinn und das Bein gegen den Uhrzeigersinn kreisen. Nun die Seite wechseln.

**Intensität**

Anfänger: 2 x 10 Wiederholungen  
Sportler: 3 x 20 Wiederholungen





Ihr Logo

Menge	Artikelnr. MD-SCH261	Variantenauswahl Sportübung: Arm-Bein-Kreisen
-------	-------------------------	--

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

Ich bestelle zu den Liefer- und Zahlungsbedingungen mit vierzehntägigem Widerrufsrecht. Versandkosten in Höhe von 7,90 € inkl. Mehrwertsteuer. Ab einem Bestellwert von 50,00 € ist die Lieferung versandkostenfrei (Versand innerhalb Deutschland). Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen einsehbar in unseren Shop. Sie können der Nutzung Ihrer Daten jederzeit telefonisch, schriftlich, per Brief oder per E-Mail widersprechen