

OVERSIGT OVER
NATUR FITNESS
ØVELSER

ØVELSE NR. 1
ARMBØJNINGER



ØVELSE NR. 3
LIGGENDE
ARMHÆVNINGER



ØVELSE NR. 4B
ARMHÆVNINGER



ØVELSE NR. 6
RYG STRÆK MED
BALAST



ØVELSE NR. 8
BENSTEM



BØRNEØVELSER
EFTER
FRIT VALG – EKS.
KOLBØTTER
OG ARMHÆNG



ØVELSE NR. 2
SIDDENDE
ARMSTEM



ØVELSE NR. 4A
ARMHÆVNINGER
MED BENLØFT



ØVELSE NR. 5
MAVEBØJNINGER



ØVELSE NR. 7
BENLØFT



ØVELSE NR. 9
BENSTEM



ANDRE ØVELSER
END DE VISTE KAN
EFTER EGEN
FANTASI BENYTTES -
DOG UDEN AT GØRE
VOLD MOD
REDSKABERNE

Bildsø skov og Strand
**AKTIV NATUR
VELVÆRE**