

Bewegungsanregungen am Trimm-Dich-Pfad in Heddesheim

11. Schwingbank



Stehen und Gehen



Mögliche Variationen:

- Stehen auf beiden Beinen entweder frei (Foto) oder mit Festhalten an den Griffen
- Balancieren vorwärts, rückwärts oder seitwärts

Über den Balken springen

