

# DEINE WOCHEN-ROUTINE

NAME \_\_\_\_\_

VON \_\_\_\_\_

BIS \_\_\_\_\_

Schwerpunkt: Nacken

SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
vor dem Training 	vor dem Training 	vor dem Training 	vor dem Training 	vor dem Training 	vor dem Training 	vor dem Training 
Sonntags-Live-Training mit Roland um 11:00 Uhr	Dein 10 min Training mit Roland _____ Uhr	Dein persönliches Training _____ Uhr	Dein 10 min Training mit Roland _____ Uhr	Dein persönliches Training _____ Uhr	Dein 10 min Training mit Roland _____ Uhr	Dein persönliches Training _____ Uhr
	weitere Übungen <a href="#">Nackenübung für Anfänger (6 Min)</a> oder <a href="#">Nackenübung für Fortgeschrittene (6 Min)</a>	Übungen	weitere Übungen <a href="#">Präventions-Routine für einen gesunden Nacken</a>	Übungen	weitere Übungen <a href="#">Nackenübung für Anfänger (6 Min)</a> oder <a href="#">Nackenübung für Fortgeschrittene (6 Min)</a>	Übungen
nach dem Training 	nach dem Training 	nach dem Training 	nach dem Training 	nach dem Training 	nach dem Training 	nach dem Training 

 Kreuze immer den Smiley an, der jeweils vor und nach dem Training deinem allgemeinen und schmerzbezogenem Wohlbefinden entspricht.

 Highlight: Sonntags-Live-Training mit Roland

 Dein persönliches Training nach Liebscher & Bracht

 10 min Training mit Roland