

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1 Hüftbeuger dehnen 4 min	2 Schmerzfrei bücken 6 min	3 Wann bei Schmerzen zum Arzt? 3 min	4 RUHEPAUSE	5 Ganzkörper Kräftigung 10 min	6 Cool Down 4 min	7 Movement Flow 10 min
8 RUHEPAUSE	9 Morning Stretch 2 min	10 Dehnen oder kräftigen? 4 min	11 Schluss mit Rundrücken 10 min	12 Beweglicher werden 7 min	13 RUHEPAUSE	14 Körpermitte stärken 11 min
15 3 Übungen gegen Rückenschmerzen 12 min	16 Sixpack 4 min	17 Bauchmuskel-Training 9 min	18 RUHEPAUSE	19 Schmerzfreie Gelenke 11 min	20 Teste deine Schulter 3 min	21 Mobil & Stabil 11 min
22 Stress Reset 5 min	23 RUHEPAUSE	24 Beweglichkeit & Energie 9 min	25 Bauch, Beine, Po 4 mi6	26 Chronischen Schmerzen vorbeugen 4 min	27 Hüfte & Knie schmerzfrei 12 min	28 RUHEPAUSE
29 Beckenschiefstand korrigieren 4 min	30 Oberschenkel dehnen 3 min					