

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					1 Meine absolute Lieblingsübung 3 min	2 Chronische Schmerzen unterer Rücken 8 min
3 Gesamtkörper mobilisieren 11 min	4 RUHEPAUSE	5 4 Übungen Hüfte, Knie, Rücken, Schultern 10 min	6 Rückenmuskulatur stärken 4 min	7 Leichter einschlafen 5 min	8 RUHEPAUSE	9 Übungen am Boden gegen Rückenschmerzen 11 min
10 WÄRMEFLASTER 4 min	11 3 Übungen Ü60 5 min	12 Mehr Energie und weniger Verspannung 3 min	13 RUHEPAUSE	14 Tägliche Fitnessroutine 15 min	15 Unbekannter Muskel 3 min	16 Sitzen ist das neue Rauchen 4 min
17 Übungen für die Knie 12 min	18 RUHEPAUSE	19 Routine für mehr Beweglichkeit und Kraft 15 min	20 Arthrose vorbeugen 11 min	21 Mobile Gelenke 11 min	22 Beweglicher werden mit einer Übung 2 min	23 RUHEPAUSE
24 Spannungskopfschmerzen lindern 9 min	25 Aktiver leben 7 min	26 Schmerzffreie Hüfte 10 min	27 RUHEPAUSE	28 2 Übungen für das Sprunggelenk 2 min	29 Nackenverspannungen lösen 15 min	30 Mobilisierung für Schultern und BWS 4 min