

3 Übungen pro Woche

X = ausgeführt

O = nicht ausgeführt

Kontrollblatt

Übung Woche	Nacken 1	Nacken 2	Schulter- gürtel	Untere Rumpfmuskeln vorne und hinten	Untere Rumpfmuskeln seitlich	Becken Ante- und Retroversion	Becken Seitenneigung
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							