

Übungsprotokoll

Woche	Tages-zeit	M	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KOMMENTARE	
1	morgens									
	mittags									
	abends									
2	morgens									
	mittags									
	abends									
3	morgens									
	mittags									
	abends									
4	morgens									
	mittags									
	abends									
5	morgens									
	mittags									
	abends									
6	morgens									
	mittags									
	abends									

7	morgens									
	mittags									
	abends									
8	morgens									
	mittags									
	abends									

Bitte mache ein Kreuz, wenn Du geübt hast. Ich empfehle sechs von sieben Tage zu üben, mindestens 20 Minuten täglich. Notiere wenn dir eine Übung/ ein Zeitpunkt besonders gut getan hat oder eben nicht.

Viel Spaß beim Üben!