

TRAININGSPROGRAMM

| TAG | DATUM | ÜBUNG | MINUTEN | ZUSÄTZLICH |
|-----------------|---------|----------------------|---------|----------------------|
| Beispiel Montag | 4. Juli | im Sitzen, Ballübung | 8, 12 | 20 Minuten Schwimmen |
| Montag | | | | |
| Dienstag | | | | |
| Mittwoch | | | | |
| Donnerstag | | | | |
| Freitag | | | | |
| Samstag | | | | |
| Sonntag | | | | |
| Montag | | | | |
| Dienstag | | | | |
| Mittwoch | | | | |
| Donnerstag | | | | |
| Freitag | | | | |
| Samstag | | | | |
| Sonntag | | | | |
| Montag | | | | |
| Dienstag | | | | |
| Mittwoch | | | | |
| Donnerstag | | | | |
| Freitag | | | | |
| Samstag | | | | |
| Sonntag | | | | |
| Montag | | | | |
| Dienstag | | | | |
| Mittwoch | | | | |
| Donnerstag | | | | |
| Freitag | | | | |
| Samstag | | | | |
| Sonntag | | | | |
| Montag | | | | |
| Dienstag | | | | |
| Mittwoch | | | | |
| Donnerstag | | | | |
| Freitag | | | | |
| Samstag | | | | |
| Sonntag | | | | |

Desitin – Ihr Experte im Bereich Bewegungsstörungen

DESITIN Arzneimittel GmbH, Weg beim Jäger 214, 22335 Hamburg | www.desitin.de | info@desitin.de

