

Rücken-Trainingsplan

Montag	Entspannung für Hüfte & Rücken (19 Min)		<input type="checkbox"/>
Dienstag	Körperrückseite stärken (24 Min)		<input type="checkbox"/>
Mittwoch	Schreibtischpause (10 Min)		<input type="checkbox"/>
Donnerstag	Entspannung & Lockerung für den Rücken (25 Min)		<input type="checkbox"/>
Freitag	30 Min Spaziergang		<input type="checkbox"/>
Samstag	Starker Rücken (23 Min)		<input type="checkbox"/>
Sonntag	Präventiver Body-Scan (15 Min)		<input type="checkbox"/>

Die Videos findest du auf dem MEB-Coaching Kanal auf YouTube.
Viel Spaß damit!