

Entspannter Nacken

Montag (Lockerung)	Schreibtischpause: Lockerung & Entspannung für dem Rücken	 <p>Fit@home: Schreibtischpause Den Körper lockern 10 min</p>	<input type="checkbox"/>
Dienstag			<input type="checkbox"/>
Mittwoch (Lockerung)	Verspannungen lösen: Entspannung & Achtsamkeit für den Nacken	 <p>Verspannungen lösen Entspannung & Achtsamkeit für den Nacken 22 min</p>	<input type="checkbox"/>
Donnerstag			<input type="checkbox"/>
Freitag (Lockerung)	BWS & Schultern lockern	 <p>Verspannungen lösen BWS & Schultern lockern 10 min</p>	<input type="checkbox"/>
Samstag			<input type="checkbox"/>
Sonntag (Kraft)	Rückenschmerzen vermeiden: Kurzes Rückenworkout	 <p>Rückenschmerzen vermeiden Schnelles Rückenworkout 17 min</p>	<input type="checkbox"/>

3 Wege, zum Video zu kommen:

- Klick auf das jeweilige Bild
- Gib den Titel mit Zusatz ‚MEB-Coaching‘ auf YouTube ein
- Geh auf <https://www.meb-coaching.de/video-training/>

Viel Spaß damit!
Deine Vanina