

# Fit in den Frühling – Woche 4

<p><b>Montag</b> (Kraft)</p>	<p>Rückenschmerzen vermeiden: Kurzes Rückenworkout</p>		<input type="checkbox"/>
<p><b>Dienstag</b> (Ausdauer)</p>	<p>30-60 Min Walken/Joggen</p>		<input type="checkbox"/>
<p><b>Mittwoch</b> (Kraft)</p>	<p>fit@home: Plank-Workout</p>		<input type="checkbox"/>
<p><b>Donnerstag</b> (Lockerung)</p>	<p>Verspannungen lösen: Entspannung &amp; Achtsamkeit für den Nacken</p>		<input type="checkbox"/>
<p><b>Freitag</b> (Kraft)</p>	<p>fit@home: Bauch Workout</p>		<input type="checkbox"/>
<p><b>Samstag</b> (Ausdauer)</p>	<p>30-60 Min Walken/Joggen</p>		<input type="checkbox"/>
<p><b>Sonntag</b> (Entspannung)</p>	<p>Entspannung durch Progressive Muskelrelaxation (PMR)</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