

Oktober 2018



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15 ↖ ↗	16 ↖ ↗	17 ↖ ↗	18 ↖ ↗	19 ↖ ↗	20 ↖ ↗	21 ↖ ↗
22 ↖ ↗	23 ↖ ↗	24 ↖ ↗	25 ↖ ↗	26 ↖ ↗	27 ↖ ↗	28 ↖ ↗
29 ↖ ↗	30 ↖ ↗	31 ↖ ↗				

Täglich
 2(0) Sonnengrüße,
 20 x tiefe Kniebeugen,
 20 x das gesamte Bein seitlich abheben,
 20 Sekunden bis eine Minute das Brett / Plank

www.coyobiz.com

November 2018



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			1 Allerheiligen	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21 Buß- und Betttag	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Täglich
 2(0) Sonnengrüße,
 20 x tiefe Kniebeugen,
 20 x das gesamte Bein seitlich abheben,
 20 Sekunden bis eine Minute das Brett / Plank

www.coyobiz.com

Dezember 2018



Täglich
2(0) Sonnengrüße,
20 x tiefe Kniebeugen,
20 x das gesamte Bein seitlich abheben,
20 Sekunden bis eine Minute das Brett / Plank

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					1 ↑	2 ↑
3 ↑	4 ↑	5 ↑	6 ↑	7 ↑	8 ↑	9 ↑
10 ↑	11 ↑	12 ↑	13 ↑	14 ↑	15 ↑	16 ↑
17 ↑	18 ↑	19 ↑	20 ↑	21 ↑	22 ↑	23 ↑
24 ↑ Heiligabend	25 ↑ 1. Weihnachtstag	26 ↑ 2. Weihnachtstag	27 ↑	28 ↑	29 ↑	30 ↑
31 : ↑ Silvester						