

# Dein Motivationskalender

|                                                                                                     |                                                                            |                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Tag 1</p> <p>Du hast dein<br/>erstes Training<br/>absolviert.</p> <input type="checkbox"/>       | <p>Tag 2</p> <p>Doppelt hält<br/>besser.</p> <input type="checkbox"/>      | <p>Tag 3</p> <p>Dein Körper<br/>gewöhnt sich<br/>daran.</p> <input type="checkbox"/>           |
| <p>Tag 4</p> <p>Wiederholung<br/>festigt.</p> <input type="checkbox"/>                              | <p>Tag 5</p> <p>Die Hälfte ist<br/>geschafft.</p> <input type="checkbox"/> | <p>Tag 6</p> <p>Du bleibst<br/>dran, super!</p> <input type="checkbox"/>                       |
| <p>Tag 7</p> <p>Die erste<br/>Woche ist<br/>geschafft.</p> <input type="checkbox"/>                 | <p>Tag 8</p> <p>Endspurt.</p> <input type="checkbox"/>                     | <p>Tag 9</p> <p>Du beherrschst<br/>alle Übungen.<br/>Gut gemacht!</p> <input type="checkbox"/> |
| <p>Tag 10</p> <p>Dein täglicher Flow<br/>für dein schmerzfreies Leben.</p> <input type="checkbox"/> |                                                                            |                                                                                                |