

Liebscher & Bracht
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN

ISG-ISCHIAS CHALLENGE

DEIN ÜBUNGS-TAGEBUCH





MONTAG

DAS IST MIR HEUTE
SCHWERGEFALLEN

DAS IST MIR HEUTE SCHON
LEICHTER GEFALLEN

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

DIENSTAG

DAS IST MIR HEUTE
SCHWERGEFALLEN

DAS IST MIR HEUTE SCHON
LEICHTER GEFALLEN

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

MITTWOCH

DAS IST MIR HEUTE
SCHWERGEFALLEN

DAS IST MIR HEUTE SCHON
LEICHTER GEFALLEN

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

*WAS HAST DU HEUTE GESCHAFFT?

Kreuze an, was du schon kannst – du wirst sehen,
jeden Tag geht ein klein wenig mehr. Du schaffst das!

DONNERSTAG

DAS IST MIR HEUTE
SCHWERGEFALLEN

DAS IST MIR HEUTE SCHON
LEICHTER GEFALLEN

SONNTAG

DAS IST MIR HEUTE
SCHWERGEFALLEN

DAS IST MIR HEUTE SCHON
LEICHTER GEFALLEN

FREITAG

DAS IST MIR HEUTE
SCHWERGEFALLEN

DAS IST MIR HEUTE SCHON
LEICHTER GEFALLEN

SAMSTAG

DAS IST MIR HEUTE
SCHWERGEFALLEN

DAS IST MIR HEUTE SCHON
LEICHTER GEFALLEN

DEINE LEARNINGS DER WOCHE

GLÜCKWUNSCH, DU HAST
ES GESCHAFFT!



ISG-ISCHIAS
CHALLENGE