

Liebscher & Bracht  
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN

# ISG-ISCHIAS CHALLENGE

DEIN ÜBUNGS-TAGEBUCH





\*WAS HAST DU HEUTE GESCHAFFT?

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

## 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/>

**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**