



TITEL DER KARTE

NAME DER AUTORIN

- ▶ Hier steht der Einführungstext, der Dir alle notwendigen Informationen zu Deinem Training liefert.
- ▶ Es werden Hintergründe erklärt und Quellen zitiert, woher diese Trainingsidee stammt, und warum sie sinnig sein soll.



TRAININGSAUFGABEN

- ☐ In klaren Handlungsanweisungen und mit genauen Zahlen über Zeitraum und Anzahl der Wiederholungen wird ein handfestes Training definiert, das Du eins zu eins umsetzen kannst.
- ☐ Du kannst die Checkboxen benutzen um deinen Fortschritt zu markieren. Sie zeigen Dir, wann Du mit deinem Training fertig bist.

