

# Übung des Tages



Sport in kleiner Dosierung, einfach per Email



## Keine Ausreden

Dieser Coach kostet 1, 2 oder 3 Euro pro Monat.  
Jede Woche 1, 2 oder 3 Übungen per Email  
Sport während des Tages, nicht zusätzlich  
1-2min Training pro Übung



Informationen und Anmeldung unter [www.übung-des-tages.de](http://www.übung-des-tages.de)