

# TRAININGSPLAN BEI ENDOMITRIOSE: EINSTIEG NACH LÄNGERER PAUSE



AKTIVITÄT	UHRZEIT	X-MAL
<b>1. TAG</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Schwimmen</li><li>• leichte Dehnübungen</li></ul>	30 Minuten 10 Minuten	
<b>2. TAG</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Spazieren/Walken</li><li>• leichte Dehnübungen</li></ul>	30 Minuten	
<b>3. TAG</b> <p>Ruhetag oder leichte Dehnübungen</p>		
<b>4. TAG</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Yoga</li><li>• Meditation</li></ul>	30 Minuten 10 Minuten	
<b>5. TAG</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Spazieren/Walken</li><li>• leichte Dehnübungen</li></ul>	45 Minuten	