



|    | MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  |    |    |    |    |    |    |    |
| 2  |    |    |    |    |    |    |    |
| 3  |    |    |    |    |    |    |    |
| 4  |    |    |    |    |    |    |    |
| 5  |    |    |    |    |    |    |    |
| 6  |    |    |    |    |    |    |    |
| 7  |    |    |    |    |    |    |    |
| 8  |    |    |    |    |    |    |    |
| 9  |    |    |    |    |    |    |    |
| 10 |    |    |    |    |    |    |    |
| 11 |    |    |    |    |    |    |    |
| 12 |    |    |    |    |    |    |    |
| 13 |    |    |    |    |    |    |    |
| 14 |    |    |    |    |    |    |    |
| 15 |    |    |    |    |    |    |    |
| 16 |    |    |    |    |    |    |    |
| 17 |    |    |    |    |    |    |    |
| 18 |    |    |    |    |    |    |    |
| 19 |    |    |    |    |    |    |    |
| 20 |    |    |    |    |    |    |    |
| 21 |    |    |    |    |    |    |    |
| 22 |    |    |    |    |    |    |    |
| 23 |    |    |    |    |    |    |    |

Minuten / Tag \_\_\_\_\_

(Übeplan an einer gut sichtbaren Stelle aufhängen)

- **Pausen machen**  
(Stille und frische Luft)
- **Konzentration**
- **Regelmäßig üben**  
(jeden Tag)
- **Gitarre in den Tagesablauf einplanen**
- **Gitarre spielen als Auszeit**
- **Langsam üben**
- **Aufwärmen**