täglicher Übevorschlag für die nächsten 9 Wochen		
1. Woche	Ki	
5 Min		
2. Woche	Ki, Ju	
10 Min		
3. Woche	Ki, Ju, G, NG	
15 Min		
4. Woche	summende Konsonanten	
5 Min	(l n, s, j, w, m,)	
5. Woche	Fahrstuhlatmung	
10 Min	+summen	
6. Woche	Brrr	
15 Min	OA	
	Ki, Ju	
7. Woche	Hoteleinsingen	
15 Min	N, Nase Zupfen	
	Dino, chi, he, Düsseldorf	
8. Woche	Dino, chi, he, Düsseldorf	
15 Min	N, Nase Zupfen	
9.Woche	N, Nase Zupfen	
15 Min	Dino, chi, he, Düsseldorf	