Mein Wochenplan

Zum Ausdrucken und Ankreuzen

Woche vom: _____	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Übungseinheit (20–30 Min.)							
Alltagstipps umgesetzt							
Spaziergang (Minuten)							
Belastungs-Ampel (Stufe 1–10)							
Wie habe ich mich gefühlt? (1–5)							

Kreuzen Sie an, was Sie gemacht haben. Es geht nicht um Perfektion, sondern darum, dranzubleiben. Jedes Kreuz zählt. Ihr Ziel auf der Belastungs-Ampel: Stufe 4 bis 6.