



Plan für die Woche vom.....bis.....

Drucken Sie den Plan aus und tragen Sie körperliche Aktivitäten von mindestens 10 Minuten Dauer ein, bei denen Sie zumindest etwas ausser Atem kommen. Am besten schreiben Sie bei jeder Aktivität auch die vorgesehene Zeit und die Dauer dazu.

Wenn Sie wie vorgesehen aktiv waren, dann haken Sie den Eintrag mit einem roten Stift ab!

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag							
Nachmittag							
Abend							