



Bewegungs- Tagebuch.

Motivieren Sie sich
durch das Protokollieren
Ihrer Übungen oder
Ihres Trainingsprogramms.

Malen Sie für jeden Tag, an dem Sie geübt haben,
ein Blumenblatt aus, um Ihren Erfolg sichtbar zu machen.

Übungsprogramm/Training durchgeführt?

	Datum	ja	teils	Was? Wieviel?
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So				
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So				
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So				
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So				

	Datum	ja	teils	Was? Wieviel?
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So				
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So				
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So				
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So				