



## Bewegungs-Tagebuch

Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Mein Wochenziel: \_\_\_\_\_

Tag	Art der Bewegung	Dauer	Einfluss auf mein Empfinden (Zutreffendes ankreuzen)			So habe ich mich heute insgesamt gefühlt (Zutreffendes ankreuzen)		
			gut	schlecht	keinen	besser	schlechter	unverändert
Montag								
Dienstag								
Mittwoch								
Donnerstag								
Freitag								
Samstag								
Sonntag								

Bei deinem Ziel notierst du, wie oft du trainieren willst. Halte auch die Art der Bewegung fest, um herauszufinden, was dir am besten bekommt. Dann schreib auf, wie lange und wie häufig du aktiv warst. Trage auch deine Aktivitäten der Regeneration ein. In das Protokoll gehört auch, wie sich die Bewegung auf dein Befinden auswirkt.