

**Mein persönlicher Bewegungswochenplan**

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

1. Meine Bewegungsziele			2. Meine Erfahrungen	
Wie oft?	Was?/ Mit Wem?	Wie lange?	Meine Ziele erreicht?	Welche Hindernisse?

2. Mein Bewegungswochenplan							
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag							
Nachmittag							
Abend							

Name: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_