

Wie steht es um meine Bewegung?

Was gefällt mir oder könnte mir Spaß machen?

Was mache ich schon?

Bitte ankreuzen:

→ gefällt mir → „gar nicht“ = ☹️ // „mittelmäßig“ = 😐 // „sehr“ = 😊

→ mache ich → „gar nicht“ = ☹️ // „ab und zu“ = 😐 // (sehr) „häufig“ = 😊

gefällt mir ...			Bewegungsart	mache ich ...		
☹️	😐	😊	spazieren gehen	☹️	😐	😊
☹️	😐	😊	Fahrrad fahren	☹️	😐	😊
☹️	😐	😊	Jogging/(Nordic-)Walking	☹️	😐	😊
☹️	😐	😊	schwimmen gehen	☹️	😐	😊
☹️	😐	😊	tanzen gehen	☹️	😐	😊
☹️	😐	😊	Fußball	☹️	😐	😊
☹️	😐	😊	Handball	☹️	😐	😊
☹️	😐	😊	Gartenarbeit	☹️	😐	😊
☹️	😐	😊	Gymnastik / Pilates	☹️	😐	😊
☹️	😐	😊	Fitness-Studio	☹️	😐	😊
Gibt es sonst noch was?						
gefällt mir ...				mache ich ...		
☹️	😐	😊		☹️	😐	😊
☹️	😐	😊		☹️	😐	😊
☹️	😐	😊		☹️	😐	😊

Beispiel: **Handlungsplan für mehr Bewegung**



Monat: Januar

Mein Bewegungskalender

Meine Bewegung:	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Fahrrad fahren	1 Std.			30 Min			
Schwimmen		1 Std.			20 Min		

Handlungsplan für mehr Bewegung



Monat: _____

Mein Bewegungskalender

Meine Bewegung:	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Meine Bewegung:	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So