

Checkliste – Bewegungsplan für eine Woche

Woche/Datum:	Erstellt für:	Erstellt von:

	Vormittag	Nachmittag	Summe Minuten	Motivation/Lob 😊
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				