

MEIN BEWEGUNGS-TAGEBUCH

Bei Ihrem Ziel tragen Sie ein, wie oft Sie üben und trainieren wollen. Auch die Art der Bewegung sollten Sie festhalten, um herauszufinden, welche Ihnen am besten bekommt. Dann vermerken Sie, wie lange und wie häufig Sie aktiv waren. Auf das Protokoll gehört auch, wie sich die Bewegung auf Ihre Schmerzen und Ihr Befinden auswirkt. Und natürlich sollten Sie Ihre Belohnung nicht vergessen!

Woche vom _____ bis _____

Mein Ziel in dieser Woche:

	Art der Bewegung	Dauer (Minuten)	Anzahl der Übungseinheiten	Einfluss auf meine Schmerzen			Und so habe ich mich heute insgesamt gefühlt		
				positiv	negativ	keinen	besser	schlechter	unverändert
Montag									
Dienstag									
Mittwoch									
Donnerstag									
Freitag									
Samstag									
Sonntag									

Und damit will ich mich belohnen, wenn ich mein Ziel erreicht habe: