



Bewegungs- und Entspannungsplaner

Planen Sie gezielt Bewegung und Entspannung in Ihren Alltag ein. Starten Sie nicht gleich von 0 auf 100, sondern steigern Sie die sportliche Intensität langsam. Ideal ist, wenn Sie sich täglich mindestens eine halbe Stunde bewegen, sich 10 bis 30 Minuten an der Sonne aufhalten, genügend Schlaf haben und sich Entspannung gönnen. Ausdauer- und Kraftsport sollten Sie nach und nach auf je 2- bis 3-mal pro Woche steigern.

Welche Aktivitäten mache ich diese Woche? Und wie lange? (Woche...)

	Sport und Bewegung	Entspannung	Anzahl Schlafstunden
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			