

Bewegungsnotizbuch

14 Tage · Raum für deinen Rhythmus



Ein persönliches Heft zum Planen, Festhalten und Zurückblicken.



Ankommen

Welche Bewegung fühlt sich heute als passende Wahl an?

Datum

Meine Aktivität oder Bewegung

Zeit / Dauer (freiwillig)

Meine eigene Notiz

Was möchte ich beibehalten?



Rückblick · erste Woche

Es gibt keine Sollzahl. Halte fest, was du tatsächlich bemerkt hast – auch wenn einzelne Tage leer geblieben sind.

Welche Aktivität oder welcher Moment ist mir besonders in Erinnerung geblieben?

Was hat sich leicht in den Alltag eingefügt?

Was war anders als erwartet?

Wann wollte ich etwas anpassen oder auslassen?

Was möchte ich in der nächsten Woche wieder aufgreifen?

