

Mehr Bewegung, bitte!

Mein Übungstracker

1. Trage in die Tabelle ein, welche Übungen du von Tag 1 bis Tag 10 gemacht hast und was du bei dir dabei beobachtet hast.
2. Anschließend kommt ihr in Gruppen zusammen und legt gemeinsame, regelmäßige Feedbackrunden fest: Wie ist es euch nach ein, zwei oder drei Monaten/nach einem halben Jahr mit den Übungen ergangen? Wer macht noch welche Übungen regelmäßig?

Tag _____	Welche Übung?	Anzahl Wiederholungen	Die Übung fällt mir	Beobachtete Veränderung im Körper (z. B. Muskelkater, Übung fällt jetzt leichter)
			Leicht Weniger leicht Schwer	
Tag _____	Welche Übung?	Anzahl Wiederholungen	Die Übung fällt mir	Beobachtete Veränderung im Körper (z. B. Muskelkater, Übung fällt jetzt leichter)
			Leicht Weniger leicht Schwer	
Tag _____	Welche Übung?	Anzahl Wiederholungen	Die Übung fällt mir	Beobachtete Veränderung im Körper (z. B. Muskelkater, Übung fällt jetzt leichter)
			Leicht Weniger leicht Schwer	

Tag _____	Welche Übung?	Anzahl Wiederholungen	Die Übung fällt mir	Beobachtete Veränderung im Körper (z. B. Muskelkater, Übung fällt jetzt leichter)
				Leicht Weniger leicht Schwer
Tag _____	Welche Übung?	Anzahl Wiederholungen	Die Übung fällt mir	Beobachtete Veränderung im Körper (z. B. Muskelkater, Übung fällt jetzt leichter)
				Leicht Weniger leicht Schwer
Tag _____	Welche Übung?	Anzahl Wiederholungen	Die Übung fällt mir	Beobachtete Veränderung im Körper (z. B. Muskelkater, Übung fällt jetzt leichter)
				Leicht Weniger leicht Schwer
Tag _____	Welche Übung?	Anzahl Wiederholungen	Die Übung fällt mir	Beobachtete Veränderung im Körper (z. B. Muskelkater, Übung fällt jetzt leichter)
				Leicht Weniger leicht Schwer
Tag _____	Welche Übung?	Anzahl Wiederholungen	Die Übung fällt mir	Beobachtete Veränderung im Körper (z. B. Muskelkater, Übung fällt jetzt leichter)
				Leicht Weniger leicht Schwer