

Name: .....	MEIN BEWEGUNGS-TAGEBUCH	
	Woche vom ..... bis .....	
	Mein Ziel in dieser Woche: .....	
	.....	

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



Damit will ich mich belohnen, wenn ich mein Ziel erreicht habe: .....

Bei Ihrem Ziel tragen Sie ein, wie oft die Woche Sie 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. In das Protokoll gehört auch, wie sich die Bewegung auf Schmerzen und Empfinden auswirkt. Und natürlich sollten Sie Ihre Belohnung nicht vergessen!