



Mein Bewegungsplan

Drei bis fünf Minuten achtsame Bewegung, taeglich

Drei bis fünf Minuten achtsame Bewegung pro Tag, in der Form Ihrer Wahl (Bewegungsabfolge, achtsames Gehen, eigene Auswahl). Kreuzen Sie an, ob Sie sich bewegt haben, und halten Sie in Stichworten fest, wie es sich angefühlt hat.

Meine geplante Form und mein Zeitpunkt am Tag (in einem Satz)

Tag	Bewegt (3-5 Min)?	Wie hat es sich angefühlt?
Montag	☐ ja ☐ nein	
Dienstag	☐ ja ☐ nein	
Mittwoch	☐ ja ☐ nein	
Donnerstag	☐ ja ☐ nein	
Freitag	☐ ja ☐ nein	
Samstag	☐ ja ☐ nein	
Sonntag	☐ ja ☐ nein	

Am Ende der Woche

Welche Bewegung tat besonders gut?

Was möchte ich nächste Woche beibehalten?

Dieses Blatt dient der allgemeinen Information und ersetzt keine individuelle ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Stand: 07/2026



Zur Vertiefung