

Bewegungstagebuch



Art der Bewegung	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	Woche gesamt
10.000 Schritte gehen (7 km) 50 Punkte								
Tanzen auf dem Trampolin 20 Min. 40 Punkte								
HIIT 10 Punkte								
Seilspringen 5 Min. 10 Punkte								
Faszien-Rolle 10 Min. 10 Punkte								
5x Muscle Magix 12 Min. 50 Punkte								
3 x Ganzkörper-Dehnen 10 Punkte								
Atem-Achtsamkeitsübung 10 Punkte								
Bodyscan 10 Punkte								
Kleine Energie-Runde 20 Punkte								
Punkte gesamt pro Tag								

**Gesamt Punkte
der Woche**

