

Meine 10 Tage im MAI



Was sind DEINE ZIELE ?

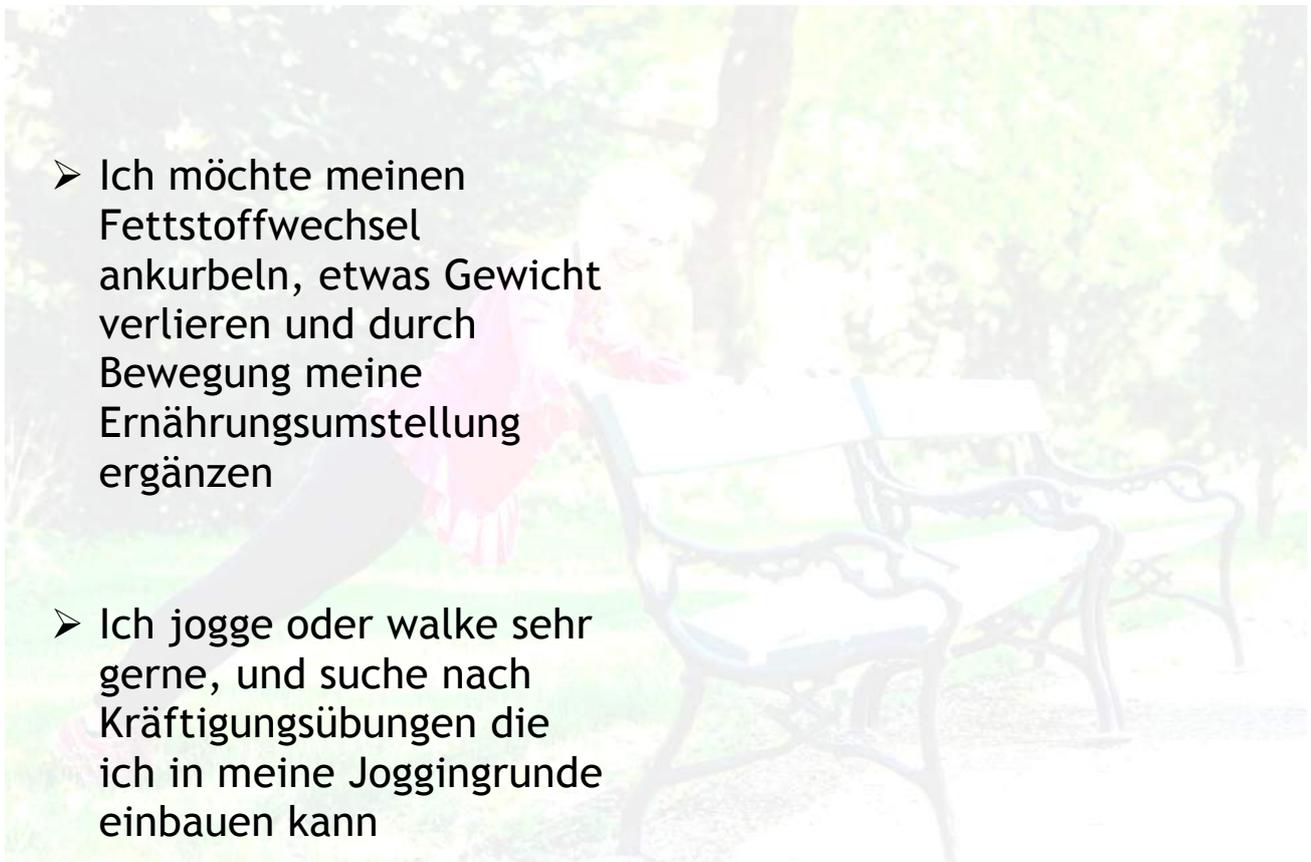
Nimm Dir einen Moment Zeit und überlege, was DU bei **Meine 10 Tage im Mai** für DICH erreichen möchtest

(mögliche Ziele können sein/
Mehrfachnennung ist natürlich auch möglich):

- Die Aktion setzt Impulse dafür, wieder in (oder mehr) Bewegung zu kommen
- Ich möchte Übungen lernen, die ich jederzeit in den Alltag einbauen kann

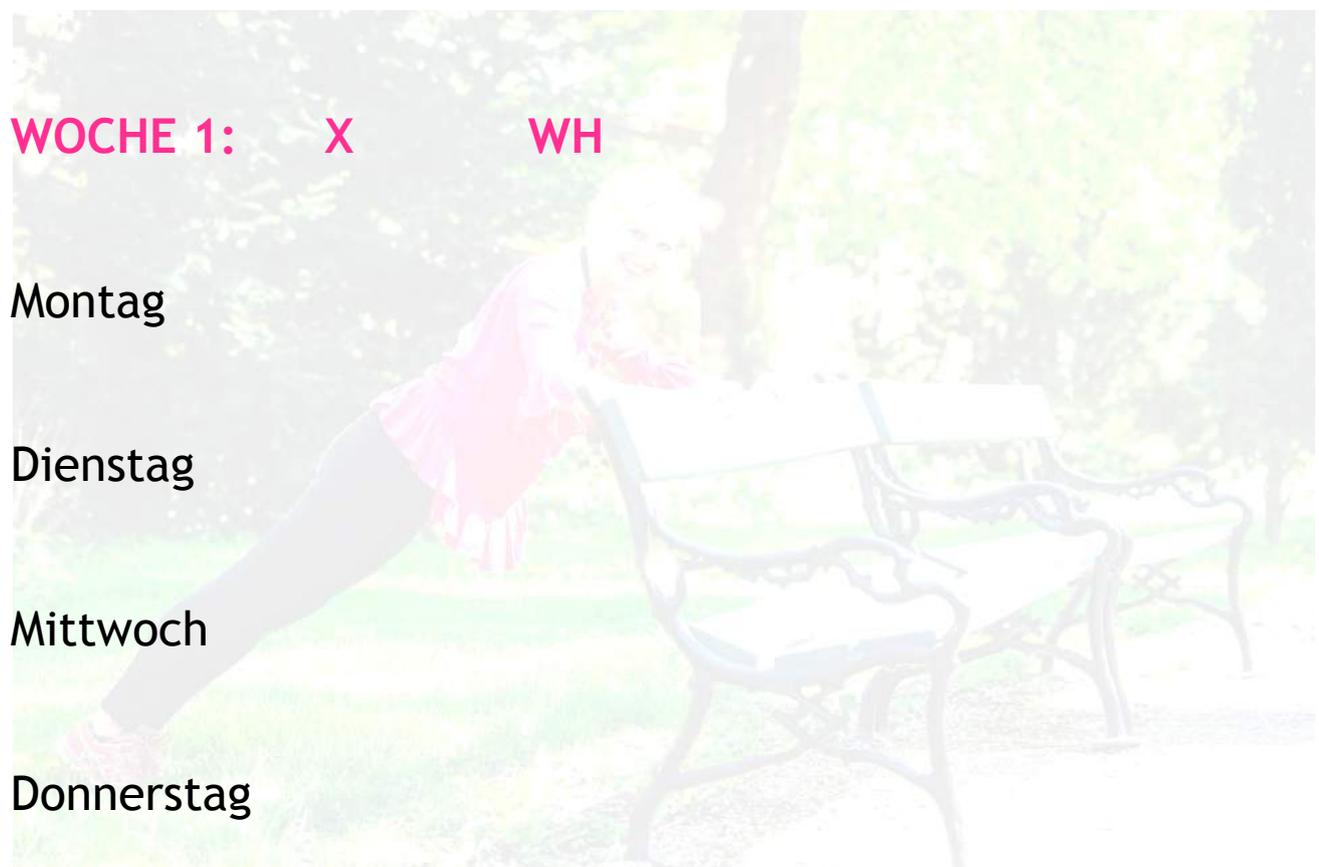


- Ich möchte meine Rumpfmuskulatur stärken



- Ich möchte meinen Fettstoffwechsel ankurbeln, etwas Gewicht verlieren und durch Bewegung meine Ernährungsumstellung ergänzen
- Ich jogge oder walke sehr gerne, und suche nach Kräftigungsübungen die ich in meine Joggingrunde einbauen kann
- Ich suche nach einem effektiven Zirkeltraining, dass ich im Freien ausführen kann
- Anderes

Deine X- Liste, mache an jedem Tag ein X, wenn Du die Übung durchgeführt hast- notiere die Wiederholungszahl (WH)



WOCHE 1: X WH

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

WOCHE 2: X

WH

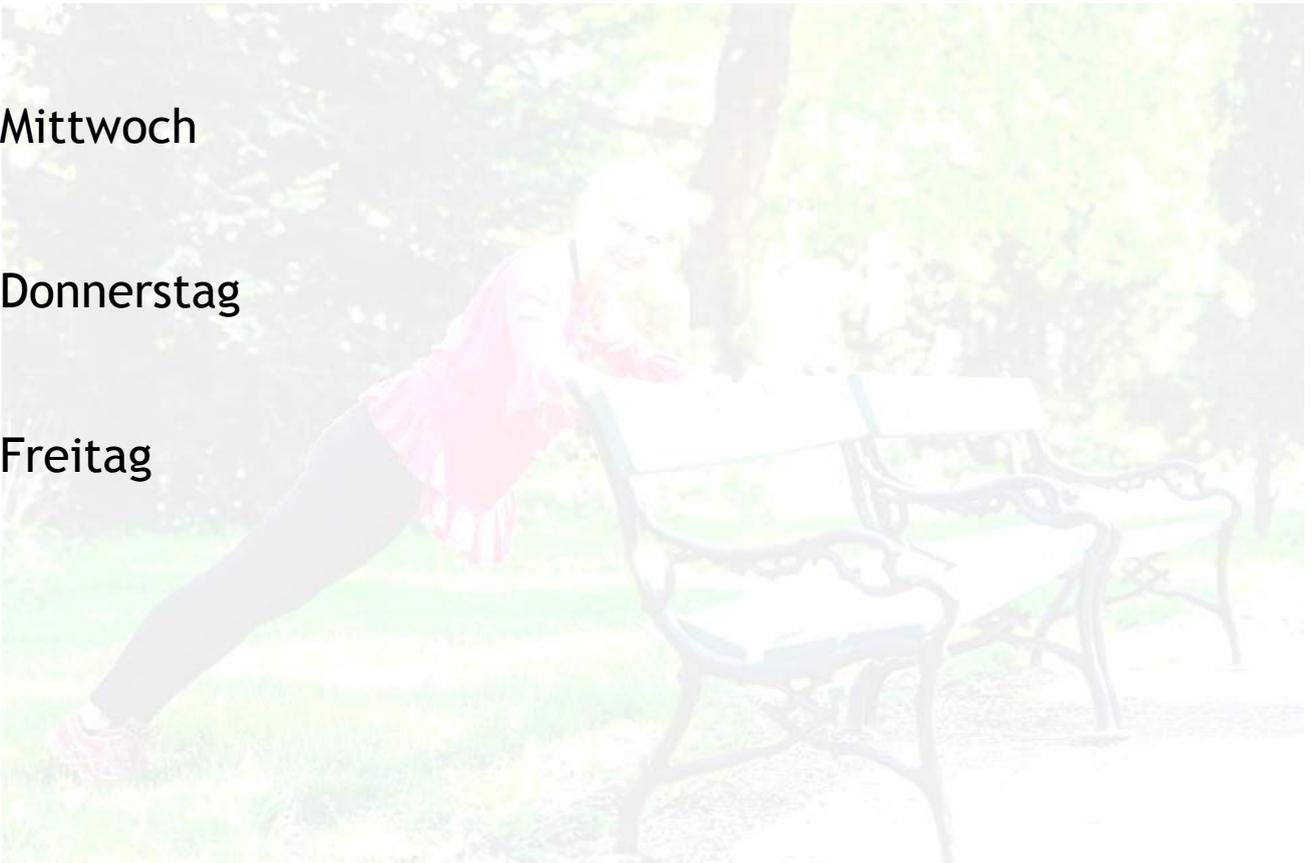
Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



DEINE NOTIZEN:

Wenn Du Fragen hast,
dann schreibe mir bitte
unter:

[office@beatrice-
drach.com](mailto:office@beatrice-drach.com)

*oder stelle Deine Fragen
direkt in die Facebook-
Gruppe „Fit durchs ganze
Jahr“ (bitte markiere
mich dort)*



DEINE NOTIZEN:

