

JEDE STUNDE EINE RUNDE

Monat: _____

Tag Zeit ►



	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				
21																				
22																				
23																				
24																				
25																				
26																				
27																				
28																				
29																				
30																				
31																				

Das Ziel:

- ☉ Den Körper jede Stunde eine Runde außerhalb der Wohnung bewegen
- ☉ Mindestens eine Runde um den Wohnblock
- ☉ Bei jedem Wetter
- ☉ Dauer: mind. Einige Minuten
- ☉ Jeder so oft wie er kann

Absicht:

- ☉ Etwas gegen Depression tun
- ☉ Etwas für Muskel und Gelenke tun
- ☉ Anregung der Verdauung & des Stoffwechsels
- ☉ Förderung des allgemeinen Wohlbefindens
- ☉ Gewichtsabnahme