

# Mein Fitnessstagebuch

1	So war meine Woche (vom ... bis)							
2	Diese Woche habe ich so oft Sport gemacht							
3	So viel Zeit habe ich diese Woche in Bewegung verbracht	Stunden	Minuten					
4	Diese Übung/Sportart hat mir diese Woche besonders Spaß bereitet							
5	Ich messe meinen Fortschritt	 Gewicht in kg	 Umfang Taille in Zentimetern					
6	Diese Gelegenheiten im Alltag habe ich für mehr Bewegung genutzt							
7	 Darauf bin ich diese Woche besonders stolz							
	 Das will ich nächste Woche unbedingt erreichen							
	 Das möchte ich zusätzlich zum Programm ausprobieren, um meine Fitness zu steigern							