



Name: \_\_\_\_\_ Datum (von ... bis) : \_\_\_\_\_

Übung	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	*Samstag	*Sonntag

Zähle jeden Tag, wie oft oder wie lange du die Übung schaffst. Trage es in die Tabelle ein.

\* Samstag und Sonntag sind natürlich freiwillig. 😊