

**Dein Arbeitsauftrag:**

Bewegung in den Wintermonaten:

Plane deine ganz persönlichen Routineabläufe, die perfekt zu dir passen! Beantworte dafür die Fragen und stelle deinen eigenen Wochenplan zusammen.

Schritt 1: Analyse deiner aktuellen Bewegungssituation

Reflektiere, wie viel Bewegung du aktuell in deinem Alltag hast und welche Aktivitäten dir besondere Freude bereiten.



Aktuelle Bewegungsgewohnheiten: (Beispiel: tägliches Spaziergehen, gelegentliches Joggen)

Bewegungslücken: (Beispiel: lange Sitzphasen im Homeoffice, wenig Bewegung am Wochenende)

Bevorzugte Aktivitäten: (Beispiel: Yoga, Radfahren, Tanzen)

Schritt 2: Wochenplan für deine Bewegung erstellen

Nutze die folgende Kalenderübersicht, um deine geplanten Aktivitäten für die kommende Woche einzutragen. Denke daran, dir realistische Ziele zu setzen und verschiedene Aktivitäten zu variieren, um den Spaß an der Bewegung zu erhalten.

Tag	Geplante Aktivität	Dauer (Minuten)	Zeitfenster	Kommentar/Reflektion
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Schritt 3: Reflexion und Anpassung deiner Gewohnheiten

Am Ende der Woche kannst du nun deine Erfahrungen reflektieren. Finde heraus, wo du Schwierigkeiten hattest und wie du deine Gewohnheiten noch besser auf deine Vorlieben abstimmen kannst.



Was hat gut funktioniert?

(Beispiel: Kurze, regelmäßige Einheiten lassen sich besser in den Alltag integrieren)

Welche Aktivitäten haben dir besonders Spaß gemacht?

(Beispiel: Spaziergänge in der Mittagspause)

Wo gab es Schwierigkeiten oder Hürden?

(Beispiel: Nach langen Arbeitstagen fehlt die Motivation für längere Sporteinheiten)

Wie könntest du deine Gewohnheiten ändern, um diese Herausforderungen zu bewältigen?

(Beispiel: kürzere Einheiten am Abend, umsetzbare Aktivitäten wie Dehnen oder Yoga)