

Mein Aktivitätenplaner

Ein Service Ihres Versorgungsteams

So geht's:

Ich starte mit einem 5-Minuten-Training am Montag und Donnerstag. Jede Woche kommen ein paar Minuten hinzu. Ab der 8. Woche trainiere ich auch am Samstag. Diese Aufteilung auf die Woche mit bestimmten Pausen ist wohlgedacht. Ich richte mich deshalb danach und halte die Vorgaben genau ein. Da ich langsam beginne, schaffe ich das leicht.

Beispiel

1. Woche
2 x 5 Min.

1 Min. + 3 Min. + 1 Min.

In der ersten Woche bin ich am Montag und am Donnerstag jeweils 5 Minuten am Stück aktiv. Die erste Minute gehe ich, dann walke ich 3 Minuten, dann gehe ich 1 Minute. Statt „gehen“ und „walken“ kann ich z. B. auch 1 Minute langsam Rad fahren oder schwimmen, dann 3 Minuten schnell, dann 1 Minute langsam. Wichtig ist, dass ich die gleiche Sportart mache und zwischendurch die Intensität steigere. Welche Sportart das sein kann, bespreche ich mit meinem Arzt.

Im Anschluss hake ich ab, dass ich mein Pensum erfüllt habe, und trage mit 1, 2 oder 3 ein, wie die Stimmung dabei war. Habe ich mehr gemacht als geplant, trage ich mir ein „+“ für besonders gute Leistung ein.

Montag		Donnerstag		Samstag	
erledigt?	Stimmung	erledigt?	Stimmung	frei!	
✓	2 1 = sehr gut 2 = geht so 3 = nicht gut	✓	1+ 1 = sehr gut 2 = geht so 3 = nicht gut		

1. Woche
2 x 5 Min.

1 Min. + 3 Min. + 1 Min.

Und los geht's mit zwei Mal fünf Minuten!

Montag		Donnerstag		Samstag	
erledigt?	Stimmung	erledigt?	Stimmung	frei!	
	1 = sehr gut 2 = geht so 3 = nicht gut		1 = sehr gut 2 = geht so 3 = nicht gut		

2. Woche
2 x 6 Min.

1 Min. + 4 Min. + 1 Min.

Jeweils nur eine Minute mehr!

Montag		Donnerstag		Samstag	
erledigt?	Stimmung	erledigt?	Stimmung	frei!	
	1 = sehr gut 2 = geht so 3 = nicht gut		1 = sehr gut 2 = geht so 3 = nicht gut		

3. Woche
2 x 10 Min.

1 Min. + 3 Min. + 2 Min. + 3 Min. + 1 Min.

Jeweils nur vier Minuten mehr!

Montag		Donnerstag		Samstag	
erledigt?	Stimmung	erledigt?	Stimmung	frei!	
	1 = sehr gut 2 = geht so 3 = nicht gut		1 = sehr gut 2 = geht so 3 = nicht gut		

4. Woche
2 x 12 Min.

1 Min. + 4 Min. + 2 Min. + 4 Min. + 1 Min.

Jeweils nur zwei Minuten mehr!

Montag		Donnerstag		Samstag	
erledigt?	Stimmung	erledigt?	Stimmung	frei!	
	1 = sehr gut 2 = geht so 3 = nicht gut		1 = sehr gut 2 = geht so 3 = nicht gut		

5. Woche
2 x 14 Min.

1 Min. + 5 Min. + 2 Min. + 5 Min. + 1 Min.

Jeweils nur zwei Minuten mehr!

Montag		Donnerstag		Samstag	
erledigt?	Stimmung	erledigt?	Stimmung	frei!	
	1 = sehr gut 2 = geht so 3 = nicht gut		1 = sehr gut 2 = geht so 3 = nicht gut		



Jetzt bin ich schon bei der sechsten Woche! Hätte gar nicht gedacht, wie leicht man ein bisschen Bewegung in den Alltag integrieren kann. Ich merke jetzt schon, wie gut mir das tut. Und natürlich halte ich weiter durch!

6. Woche
2 x 16 Min.



Jeweils nur zwei Minuten mehr!

Montag		Donnerstag		Samstag	
erledigt?	Stimmung 1 = sehr gut 2 = geht so 3 = nicht gut	erledigt?	Stimmung 1 = sehr gut 2 = geht so 3 = nicht gut	frei!	

7. Woche
2 x 21 Min.



Jeweils nur fünf Minuten mehr!

Montag		Donnerstag		Samstag	
erledigt?	Stimmung 1 = sehr gut 2 = geht so 3 = nicht gut	erledigt?	Stimmung 1 = sehr gut 2 = geht so 3 = nicht gut	noch einmal frei!	

8. Woche
3 x 24 Min.



Jeweils nur drei Minuten mehr!
Aber jetzt drei Mal!

Montag		Donnerstag		Samstag	
erledigt?	Stimmung 1 = sehr gut 2 = geht so 3 = nicht gut	erledigt?	Stimmung 1 = sehr gut 2 = geht so 3 = nicht gut	erledigt?	Stimmung 1 = sehr gut 2 = geht so 3 = nicht gut

9. Woche
3 x 27 Min.



Jeweils nur drei Minuten mehr!

Montag		Donnerstag		Samstag	
erledigt?	Stimmung 1 = sehr gut 2 = geht so 3 = nicht gut	erledigt?	Stimmung 1 = sehr gut 2 = geht so 3 = nicht gut	erledigt?	Stimmung 1 = sehr gut 2 = geht so 3 = nicht gut

10. Woche
3 x 32 Min.



Jeweils nur fünf Minuten mehr!

Montag		Donnerstag		Samstag	
erledigt?	Stimmung 1 = sehr gut 2 = geht so 3 = nicht gut	erledigt?	Stimmung 1 = sehr gut 2 = geht so 3 = nicht gut	erledigt?	Stimmung 1 = sehr gut 2 = geht so 3 = nicht gut

11. Woche
3 x 36 Min.



Jeweils nur vier Minuten mehr!

Montag		Donnerstag		Samstag	
erledigt?	Stimmung 1 = sehr gut 2 = geht so 3 = nicht gut	erledigt?	Stimmung 1 = sehr gut 2 = geht so 3 = nicht gut	erledigt?	Stimmung 1 = sehr gut 2 = geht so 3 = nicht gut

12. Woche
3 x 44 Min.



Jeweils nur acht Minuten mehr!
Jetzt habe ich mein Pensum erreicht!

Montag		Donnerstag		Samstag	
erledigt?	Stimmung 1 = sehr gut 2 = geht so 3 = nicht gut	erledigt?	Stimmung 1 = sehr gut 2 = geht so 3 = nicht gut	erledigt?	Stimmung 1 = sehr gut 2 = geht so 3 = nicht gut



Geschafft! Ich habe jetzt mein Pensum erreicht, das ich beibehalten werde, um fit zu bleiben! Drei Mal in der Woche 44 Minuten Bewegung tut so gut! Das hätte ich nie gedacht! Ich bin stolz, dass ich durchgehalten habe, und freue mich, dass ich wieder voller Tatendrang bin. Das muss gefeiert werden!

