

Aktivierungsprogramm

Name:.....

Bitte entscheiden Sie sich für Aktivitäten, die konsequent beibehalten wollen. Zum Beispiel Sport, Bewegung, Übung, Kontakte,...
Führen Sie Protokoll! Nicht das Beginnen wird belohnt, das Durchhalten führt zum Erfolg.

Tag _____ Aktivität	Montag Datum:	Dienstag Datum:	Mittwoch Datum:	Donnerstag Datum:	Freitag Datum:	Samstag Datum:	Sonntag Datum:

Tag _____ Aktivität	Montag Datum:	Dienstag Datum:	Mittwoch Datum:	Donnerstag Datum:	Freitag Datum:	Samstag Datum:	Sonntag Datum: