

Mein Winter Arc mit Gehen

Ein kleines Ziel. Eine Woche, die in dein Leben passt.

Wochenbeginn: _____

Mein Gehziel

Meine Gehwoche

Tag	Schritte / Minuten	Spaziergang / Notizen
Tag 1		
Tag 2		
Tag 3		
Tag 4		
Tag 5		
Tag 6		
Tag 7		

Was hat geholfen? Was könnte nächste Woche anders sein?

Ein verpasster Tag löscht deinen Fortschritt nicht. Passe den Plan bei Bedarf an.



Mehr Spaß an Bewegung

Erfasse deine Aktivität und lass deinen Motmot mit Motion wachsen.

motion-app.com/download



Motion herunterladen