

Wochenplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Freitag	Samstag	Sonntag	

Mehr zu den Angeboten in Werdum: www.werdum.de



Anleitung

- Strukturiere dir deine Woche mit wechselnden Tätigkeiten
- Pausen einhalten! Bitte beachtet hierzu die Datei „Tipps zur Bewegung“
- Zettel mit den Tätigkeiten ausschneiden und auf deinen Wunschttag kleben. Die leeren Zettel kannst du mit weiteren Tätigkeiten füllen.

Tipp: Mit Tesafilm befestigt, kannst du es gut wieder lösen und den Plan für mehrere Wochen nutzen

Ausschneiden und auf den Wunschttag kleben:

Barfußlaufen	Fahrradfahren	Mandala ausmalen	Spaziergehen
Zumba (Di 18.05. 20 Uhr)	Fitness Parcours	Walken	Spaziergang
Atemübung	Buch lesen	Handmassage	Telefonat mit Freund/in
Kreuzworträtsel lösen	Sudoku lösen	Handy ausschalten	Wassertreten