

# Wochenplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Freitag	Samstag	Sonntag	

Mehr zu den Angeboten in Werdum: [www.werdum.de](http://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. Während der Kneippwoche wirst du noch viele weitere Ideen bekommen.

Tip: 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	