

MeSaCoSa- Projekt 8

- Wochen-Plan

Du kannst Dir diesen Plan ausdrucken und an eine gut sichtbare Stelle aufhängen.

Trage in den Plan ein, wann immer Du eine Bewegungspause durchführst: entweder mit einem Kreuz (X) oder wenn es am gleichen Tag mehrere Bewegungspausen sind, in Form einer Strichliste: I, II oder III.

Im Bewegungstagebuch findest Du für Samstag & Sonntag weitere Bewegungsimpulse, die Du gerne auch in den Plan eintragen kannst.

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							