

Health.Travel.Life.

Deine Jahresplanung

Jeden Monat einen schönen Vorsatz genießen! Beantwortet dazu die Monatsfragen. Überlege Dir **5 W-Antworten** (was, wie, wo, wann, wie oft im Monat) und notiere sie Dir in **Dein Handy**, gespeichert am 1. eines jeden Monats oder hänge den **Plan sichtbar** in Deiner Wohnung auf. So kannst Du Dich auf die Ziele freuen!

Natürlich kannst Du 2 Aufgaben je Monat aufschreiben, aber Achtung **nicht verzetteln** und nicht so viele Dinge auf einmal wollen!

Frag doch noch **1-2 Freunde**, ob sie mitmachen, denn in Gesellschaft macht eine Fahrradtour, Aqua-Fit, Nordic Walking Tour o.Ä. noch mehr Spaß. Solltest Du in einem Monat die Aktivität nicht erledigt haben, schieb es in den nächsten Monat!

Am **Jahresende** siehst Du was Dir am besten gefallen hat und nimmst es als mehrmalige Aktivität mit ins Folgejahr!

DEINE MARINA

Januar heißt Körper auf Vordermann bringen:

Februar steht für mind. 1x die Woche Bewegung:

März ist gut um in gemütlicher Atmosphäre die Sommer- & Winterreise zu planen:

April ist Urlaubszeit z.B. Freunde in einer fremden Stadt besuchen:

Mai steht für eine persönliche Auszeit (1x die Woche):

Juni wird der Kochlöffel geschwungen und 2x die Woche gesund gekocht:

Juli bedeutet 2x ab ins Freibad:

August steht im Zeichen einer Tages-Fahrradtour & 1x die Woche mit dem Fahrrad zur Arbeit:

September bedeutet Ernährungsumstellung von mind. 1er Zutat pro Woche (Verzicht oder Alternative):

Oktober übt sich im Morgen Ritual – 3x die Woche:

November bedeutet 1-2 neue Sportarten zu entdecken:

Dezember steht für 2x Citywellness:
