

[briefkopf]

[patientenname]		MEIN BEWEGUNGS-TAGEBUCH				
		Woche vom bis				
		Mein Ziel in dieser Woche:				
	Art der Bewegung	Dauer (in Minuten)	Anzahl der Übungseinheiten	Einfluss auf meine Schmerzen	Und so habe ich mich heute insgesamt gefühlt	
				positiv negativ keinen	besser schlechter unverändert	
Montag						
Dienstag						
Mittwoch						
Donnerstag						
Freitag						
Samstag						
Sonntag						

Und damit will ich mich belohnen, wenn ich mein Ziel erreicht habe:

Bei Ihrem Ziel tragen Sie ein, wie oft Sie üben und trainieren wollen. Auch die Art der Bewegung sollten Sie festhalten, um herauszufinden, welche Ihnen am besten bekommt. Dann vermerken Sie, wie lange und wie häufig Sie aktiv waren. In das Protokoll gehört auch, wie sich die Bewegung auf Schmerzen und Befinden auswirkt. Und natürlich sollten Sie Ihre Belohnung nicht vergessen!