

**Der Workout Wednesday Wochenplan zur Förderung von Bewegung und Sport im Alltag**

**Bringe ab heute täglich mindestens 30 Minuten – besser 60 Minuten – Bewegung in deinen Alltag. Plane diese Zeit bewusst in deinen Tagesablauf ein, indem du dir täglich ein größeres oder mehrere kleine Zeitfenster für Bewegung/Sport freihältst. Zur Unterstützung steht dir dieser **Workout Wednesday Wochenplan** zur Verfügung!**

Für Fortgeschrittene: Viele Smartphones bzw. Fitnesstracker haben mittlerweile integrierte Schrittzähler. Eine populäre Empfehlung für die täglich zu absolvierenden Schritte ist "10.000 Schritte am Tag" - gerne auch 12.000 😊. Organisiere dir eine entsprechende App, zeichne deine Schritte auf und dokumentiere sie ebenfalls im Plan. So bekommst du einen guten Überblick, wie nah du an die Empfehlung herankommst.

Datum	Dokumentation der Bewegungs-/Sporteinheiten			
	Uhrzeit?	Aktivität?	Wie lange?	Schritte am Tag
Mittwoch, den 25.03.2020				
Donnerstag, den 26.03.2020				
Freitag, den 27.03.2020				
Samstag, den 28.03.2020				
Sonntag, den 29.03.2020				
Montag, den 30.03.2020				
Dienstag, den 31.03.2020				