

# **Rückenfit**

## **Persönliches Tagebuch**

**Von:** \_\_\_\_\_

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit den Rückenfit-Videos! Denken Sie daran, dass Sie die Übungsdauer durch Kombination von mehreren Videos, verlängern können. Aber auch schon fünf Minuten am Tag sind super! Die Tabelle (s.u.) soll Ihnen als ein kleiner, persönlicher Tagebucheintrag dienen. So haben Sie einen Wochenüberblick und können selbst reflektieren, wie viel Spaß Sie hatten und welchen Effekt es durch die Teilnahme an den Videos gab oder nicht gab. Viel Erfolg wünscht das Team Rückenfit!

### **Woche:**

**Video:**

**Zeiteinheit:**

<b>Datum:</b>	<b>Sehr gut</b>	<b>Gut</b>	<b>Neutral</b>	<b>Weniger gut</b>	<b>Schlecht</b>
Wie war mein Gemütszustand <b>vor</b> dem Video?					
Wie war mein körperlicher Zustand <b>vor</b> den Übungen?					
Wie fühlte sich mein Rücken <b>vor</b> dem Video an?					
Wie war der Spaßfaktor während des Videos?					
Wie haben mir die Übungen gefallen?					
Wie war mein Gemütszustand <b>nach</b> dem Video?					
Wie war mein allgemeiner körperlicher Zustand <b>nach</b> den Übungen?					
Wie fühlte sich mein Rücken <b>nach</b> dem Video an?					
<b>Zusätzliche Kommentare:</b>					

**Video:**

**Zeiteinheit:**

<b>Datum:</b>	<b>Sehr gut</b>	<b>Gut</b>	<b>Neutral</b>	<b>Weniger gut</b>	<b>Schlecht</b>
Wie war mein Gemütszustand <b>vor</b> dem Video?					
Wie war mein körperlicher Zustand <b>vor</b> den Übungen?					
Wie fühlte sich mein Rücken <b>vor</b> dem Video an?					
Wie war der Spaßfaktor während des Videos?					
Wie haben mir die Übungen gefallen?					
Wie war mein Gemütszustand <b>nach</b> dem Video?					
Wie war mein allgemeiner körperlicher Zustand <b>nach</b> den Übungen?					
Wie fühlte sich mein Rücken <b>nach</b> dem Video an?					
<b>Zusätzliche Kommentare:</b>					

**Video:****Zeiteinheit:**

<b>Datum:</b>	<b>Sehr gut</b>	<b>Gut</b>	<b>Neutral</b>	<b>Weniger gut</b>	<b>Schlecht</b>
Wie war mein Gemütszustand <b>vor</b> dem Video?					
Wie war mein körperlicher Zustand <b>vor</b> den Übungen?					
Wie fühlte sich mein Rücken <b>vor</b> dem Video an?					
Wie war der Spaßfaktor während des Videos?					
Wie haben mir die Übungen gefallen?					
Wie war mein Gemütszustand <b>nach</b> dem Video?					
Wie war mein allgemeiner körperlicher Zustand <b>nach</b> den Übungen?					
Wie fühlte sich mein Rücken <b>nach</b> dem Video an?					
<b>Zusätzliche Kommentare:</b>					

**Video:****Zeiteinheit:**

<b>Datum:</b>	<b>Sehr gut</b>	<b>Gut</b>	<b>Neutral</b>	<b>Weniger gut</b>	<b>Schlecht</b>
Wie war mein Gemütszustand <b>vor</b> dem Video?					
Wie war mein körperlicher Zustand <b>vor</b> den Übungen?					
Wie fühlte sich mein Rücken <b>vor</b> dem Video an?					
Wie war der Spaßfaktor während des Videos?					
Wie haben mir die Übungen gefallen?					
Wie war mein Gemütszustand <b>nach</b> dem Video?					
Wie war mein allgemeiner körperlicher Zustand <b>nach</b> den Übungen?					
Wie fühlte sich mein Rücken <b>nach</b> dem Video an?					
<b>Zusätzliche Kommentare:</b>					

**Video:****Zeiteinheit:**

<b>Datum:</b>	<b>Sehr gut</b>	<b>Gut</b>	<b>Neutral</b>	<b>Weniger gut</b>	<b>Schlecht</b>
Wie war mein Gemütszustand <b>vor</b> dem Video?					
Wie war mein körperlicher Zustand <b>vor</b> den Übungen?					
Wie fühlte sich mein Rücken <b>vor</b> dem Video an?					
Wie war der Spaßfaktor während des Videos?					
Wie haben mir die Übungen gefallen?					
Wie war mein Gemütszustand <b>nach</b> dem Video?					
Wie war mein allgemeiner körperlicher Zustand <b>nach</b> den Übungen?					
Wie fühlte sich mein Rücken <b>nach</b> dem Video an?					
<b>Zusätzliche Kommentare:</b>					

