

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:

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

Video:

Zeiteinheit:

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

Video:**Zeiteinheit:**

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

Video:**Zeiteinheit:**

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

Video:**Zeiteinheit:**

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

