Woche / Zeitraum _____ **Datum** _____

Gruppe / Teilnehmende _____ **Dauer** _____

Wochenziel _____

Tag	Übung / Ziel	Minuten	Notiz / nächster Schritt
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

Nächste Schritte

_____

_____

_____