





















Umsetzungs-Checkliste

Übersicht fürs tägliche Handeln

Monat:

LEGENDE: **Morgen**  **Mittag**  **Abend** 

Tag	Wohnung lüften			Post öffnen und sortieren			Bürotisch aufräumen			2 x täglich Spazieren gehen			Rückenübungen								
																					
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					
10																					
11																					
12																					
13																					
14																					
15																					
16																					
17																					
18																					
19																					
20																					
21																					
22																					
23																					
24																					
25																					
26																					
27																					
28																					
29																					
30																					
31																					