

Meine Trainings WOCHE

KLEINE SCHRITTE. ECHTER FORTSCHRITT.

Kleine
Schritte.
Große
Fortschritte.
♡

DIESE WOCHE MÖCHTE ICH ...

- ☐ sicherer & technisch stärker ☐ musikalischer ☐ ausdrucksstärker
☐ selbstbewusster ☐ freier ☐ anderes...

MONTAG

☐ 5 min. ☐ 10 min. ☐ 20 min. Fokus: _____

DIENSTAG

☐ 5 min. ☐ 10 min. ☐ 20 min. Fokus: _____

MITTWOCH

☐ 5 min. ☐ 10 min. ☐ 20 min. Fokus: _____

DONNERSTAG

☐ 5 min. ☐ 10 min. ☐ 20 min. Fokus: _____

FREITAG

☐ 5 min. ☐ 10 min. ☐ 20 min. Fokus: _____

SAMSTAG

☐ 5 min. ☐ 10 min. ☐ 20 min. Fokus: _____

SONNTAG

☐ 5 min. ☐ 10 min. ☐ 20 min. Fokus: _____

Mein Weekly CHECK-IN

INNEHALTEN. WAHRNEHMEN. WEITERWACHSEN.

*Kleine Schritte
bewirken große
Veränderungen.* ♥

WOCHE _____ VON _____ BIS _____

*Diese Woche ein
kleines Stück weiter.* ♥

1

DIESE WOCHE WAR ICH DRAN ...

Kleine Einheiten zählen genauso.

☐ 1 x ☐ 2 - 3 x ☐ 4 - 5 x ☐ fast täglich

2

SO HAT SICH MEIN TRAINING MEISTENS ANGEFÜHLT ...

Wie würdest du deine Woche beschreiben?

☐ fokussiert ☐ wechselhaft ☐ frei ☐ herausfordernd
☐ spielerisch ☐ energiegeladen ☐ anderes: _____

3

MEINE KLEINEN ERFOLGE

IN MEINEM KÖRPER



BEIM TANZEN



IN MIR



*Fortschritt fühlt sich nicht immer nach Fortschritt an.
Manchmal fühlt sich etwas einfach natürlicher an.* ♥