

HABIT TRACKER

Wie ein Tagebuch, mit dem du deine Bewegungs- oder Sportziele nachverfolgen kannst. Du kannst dir deine Lieblingssportarten aussuchen und jeden Tag ankreuzen, an dem du Sport gemacht hast. Das motiviert dich, dranzubleiben und du kannst jeden Tag deine Fortschritte sehen.

Tipp: Setze realistische Ziele

HABIT	Ziel	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Ziel erreicht?
Fahrrad fahren	4x	x			x		x	x	😊
Trampolin springen	2x						x		😞

Ziel nicht erreicht? Wir sind uns sicher, dass du dein Bestes gegeben hast. Du warst super!

