

Liebe Rehabilitandin, lieber Rehabilitand,

wir haben heute Ihr 1. Bewegungstagebuch erhalten. Vielen Dank!

Dem Bewegungstagebuch konnten wir entnehmen, dass Sie es meistens leider nicht geschafft haben, Ihre Vorsätze umzusetzen.

Kopf hoch, aller Anfang ist schwer!

Nun müssen Sie überlegen, wieso Sie Ihre Vorsätze nicht umsetzen konnten und wie Sie das ändern können. Denn: Wer rastet, der rostet!

- Haben Sie sich eventuell zu viel vorgenommen? Schon 30 Minuten körperlicher Aktivität an wenigstens 3 Tagen der Woche tragen entscheidend zur Stärkung Ihres Rückens und zur Förderung Ihres Wohlbefindens bei!
- Hatten Sie keine Lust? Überlegen Sie sich Strategien, wie Sie Ihren „inneren Schweinehund“ überwinden können! Bitten Sie Ihre Familie oder Freunde um Unterstützung!
- Hatten Sie keine Zeit? Ihre Gesundheit sollte höchste Priorität haben. Planen Sie feste Termine für Ihre körperlichen Aktivitäten ein, um der „Verschieberitis“ vorzubeugen!

Notieren Sie Ihre Pläne und Ihre körperlichen Aktivitäten jede Woche im Bewegungstagebuch. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung Ihrer Vorsätze, denn regelmäßige Bewegung stärkt Ihre Muskulatur, hält Sie fit und macht gute Laune!



Mit herzlichen Grüßen,

Ihr NaSo-Team

P.S.: Bei allen Fragen zu den Bereichen Bewegung und Nachsorge steht Ihnen natürlich weiterhin unser(e) Nachsorgebeauftragte(r) zur Verfügung.