

HULA HOOP @ HOME

Agenda

Gut geplant ist halb trainiert

Mach deine eigene Challenge!

Mit dieser Agenda-Vorlage kannst du deinen persönlichen Trainingsplan erstellen. Einfach so oft ausdrucken, wie du möchtest – ob für 4, 8 oder 12

Wochen, ganz wie es zu deinem Ziel passt. So behältst du immer den Überblick über dein Hula Hoop-Training und deine Fortschritte. Alles auf einen Blick – perfekt, um dranzubleiben!

Denn, ein Ziel ohne Plan bleibt ein Wunsch. Wollen wir nicht, oder?

Meine Hula Hoop Agenda

Woche _____

Montag

Minuten



Freitag

Minuten



Dienstag

Minuten



Samstag

Minuten



Mittwoch

Minuten



Sonntag

Minuten



Donnerstag

Minuten



Meine Notizen

.....

.....

.....

Hula Hoop

Wochenplaner

Plane dir ein, wann du deine paar Minuten mit deinem Hula Hoop in deinen Alltag integrieren kannst.

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG



Pizza gestern.

Hoop heute.

*Hauptsache rund.
Balance ist alles.*

 evelynehoop

evelyne_hoop
Reminder für an deinen Kühlschrank