Es ist wichtig, Ihren Arzt oder Ihre Krankenschwester zu konsultieren, bevor Sie mit einem Bewegungsprogramm beginnen, da Krebsbehandlungen einen Einfluss darauf haben können, welche Übungen sicher für Sie sind.

Logbuch über Ihre körperlichen Aktivitäten (Aktivitätsprotokoll)

Mein Ziel für diese Woche/diesen Monat:

Beispiel: Mein Ziel für diesen Monat ist es, 30 Minuten ohne anzuhalten spazieren zu gehen

Aktivität	Datum	Dauer	Anmerkungen
Spazieren gehen	23. Januar	15 Minuten	Zuerst etwas müde, aber am Ende großartig gefühlt