

**Jahresplan 2023**  
SHG Lipödem Münster Hornheide



Jahresziel: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Januar					
6	5	4	3	2	1

März					
6	5	4	3	2	1

Mai					
6	5	4	3	2	1

Februar					
6	5	4	3	2	1

April					
6	5	4	3	2	1

Juni					
6	5	4	3	2	1

**Jahresplan 2023**  
SHG Lipödem Münster Hornheide



Juli					
6	5	4	3	2	1

September					
6	5	4	3	2	1

November					
6	5	4	3	2	1

August					
6	5	4	3	2	1

Oktober					
6	5	4	3	2	1

Dezember					
6	5	4	3	2	1

**Wenn ich mein Ziel erreiche, fühle ich mich:**

---

---

---

**Belohnung:**

---

---

---





## JANUAR

-----

M	D	M	D	F	S	S	KW
						1	52
2	3	4	5	6	7	8	1
9	10	11	12	13	14	15	2
16	17	18	19	20	21	22	3
23	24	25	26	27	28	29	4
30	31						5

Termine	

**Nicht vergessen:**

## FEBRUAR

-----

M	D	M	D	F	S	S	KW
		1	2	3	4	5	5
6	7	8	9	10	11	12	6
13	14	15	16	17	18	19	7
20	21	22	23	24	25	26	8
27	28						9

Termine	

**Nicht vergessen:**

## MÄRZ

-----

M	D	M	D	F	S	S	KW
		1	2	3	4	5	9
6	7	8	9	10	11	12	10
13	14	15	16	17	18	19	11
20	21	22	23	24	25	26	12
27	28	29	30	31			13

Termine	

**Nicht vergessen:**



**APRIL**

-----

M	D	M	D	F	S	S	KW
					1	2	13
3	4	5	6	7	8	9	14
10	11	12	13	14	15	16	15
17	18	19	20	21	22	23	16
24	25	26	27	28	29	30	17

Termine	

**Nicht vergessen:**

**MAI**

-----

M	D	M	D	F	S	S	KW
1	2	3	4	5	6	7	18
8	9	10	11	12	13	14	19
15	16	17	18	19	20	21	20
22	23	24	25	26	27	28	21
29	30	31					22

Termine	

**Nicht vergessen:**

**JUNI**

-----

M	D	M	D	F	S	S	KW
			1	2	3	4	22
5	6	7	8	9	10	11	23
12	13	14	15	16	17	18	24
19	20	21	22	23	24	25	25
26	27	28	29	30			26

Termine	

**Nicht vergessen:**



## JULI

-----

M	D	M	D	F	S	S	KW
					1	2	26
3	4	5	6	7	8	9	27
10	11	12	13	14	15	16	28
17	18	19	20	21	22	23	29
24	25	26	27	28	29	30	30
31							31

Termine	

**Nicht vergessen:**

## AUGUST

-----

M	D	M	D	F	S	S	KW
	1	2	3	4	5	6	31
7	8	9	10	11	12	13	32
14	15	16	17	18	19	20	33
21	22	23	24	25	26	27	34
28	29	30	31				35

Termine	

**Nicht vergessen:**

## SEPTEMBER

-----

M	D	M	D	F	S	S	KW
				1	2	3	35
4	5	6	7	8	9	10	26
11	12	13	14	15	16	17	37
18	19	20	21	22	23	24	38
25	26	27	28	29	30		39

Termine	

**Nicht vergessen:**



## OKTOBER

-----

M	D	M	D	F	S	S	KW
						1	39
2	3	4	5	6	7	8	40
9	10	11	12	13	14	15	41
16	17	18	19	20	21	22	42
23	24	25	26	27	28	29	43
30	31						44

Termine	

**Nicht vergessen:**

## NOVEMBER

-----

M	D	M	D	F	S	S	KW
		1	2	3	4	5	44
6	7	8	9	10	11	12	45
13	14	15	16	17	18	19	46
20	21	22	23	24	25	26	47
27	28	29	30				48

Termine	

**Nicht vergessen:**

## DEZEMBER

-----

M	D	M	D	F	S	S	KW
				1	2	3	48
4	5	6	7	8	9	10	49
11	12	13	14	15	16	17	50
18	19	20	21	22	23	24	51
25	26	27	28	29	30	31	52

Termine	

**Nicht vergessen:**

**Jahresplan 2023**  
SHG Lipödem Münster Hornheide



<b>Monat:</b>	
<b>Woche:</b>	
MO _____	SA _____
DI _____	
MI _____	SO _____
DO _____	
FR _____	

**Notizen**

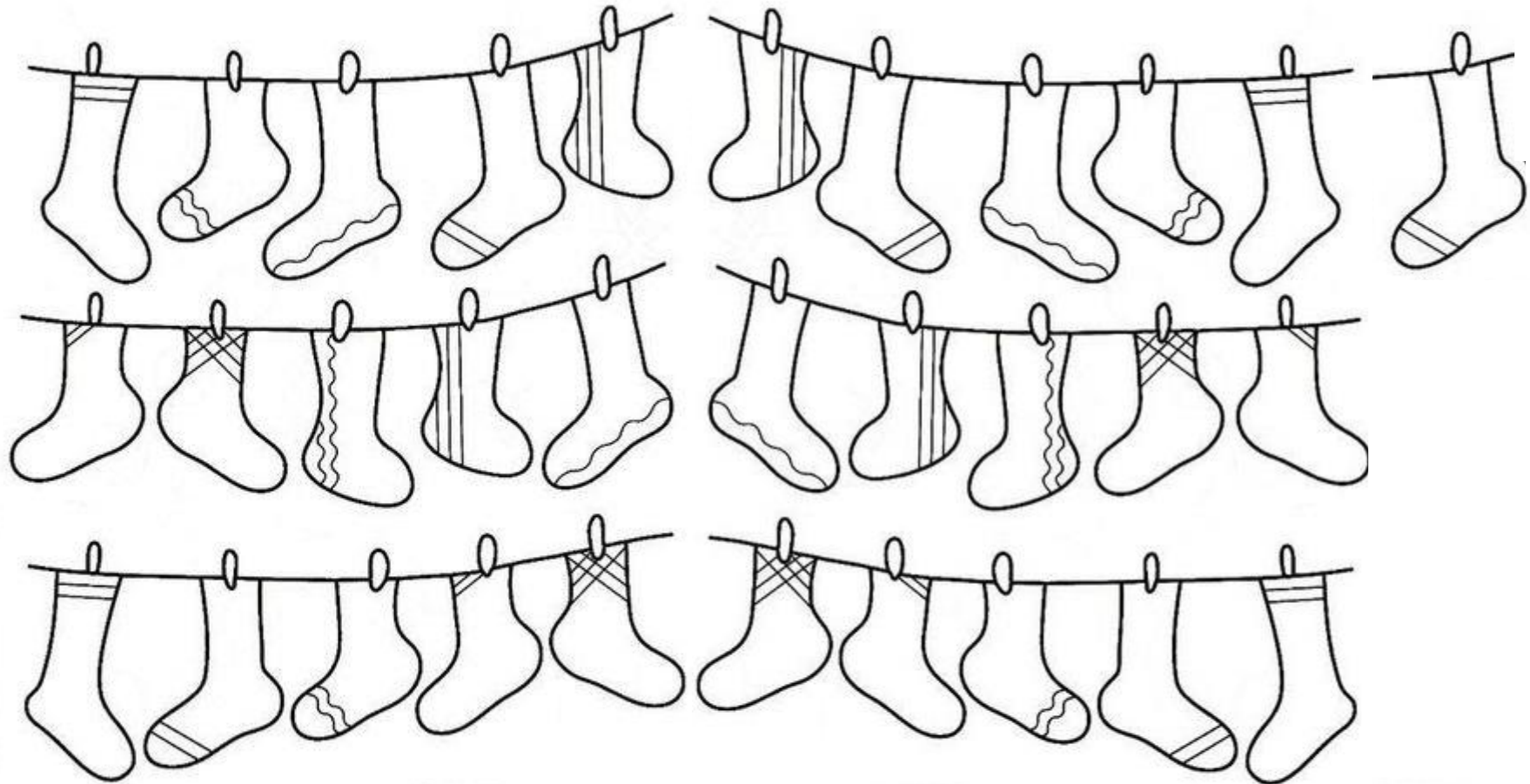
**Routinen und Sport**


**Gedanken/ Motivation**



Selftracking: \_\_\_\_\_

- |                                |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |







**Selftracking:** \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

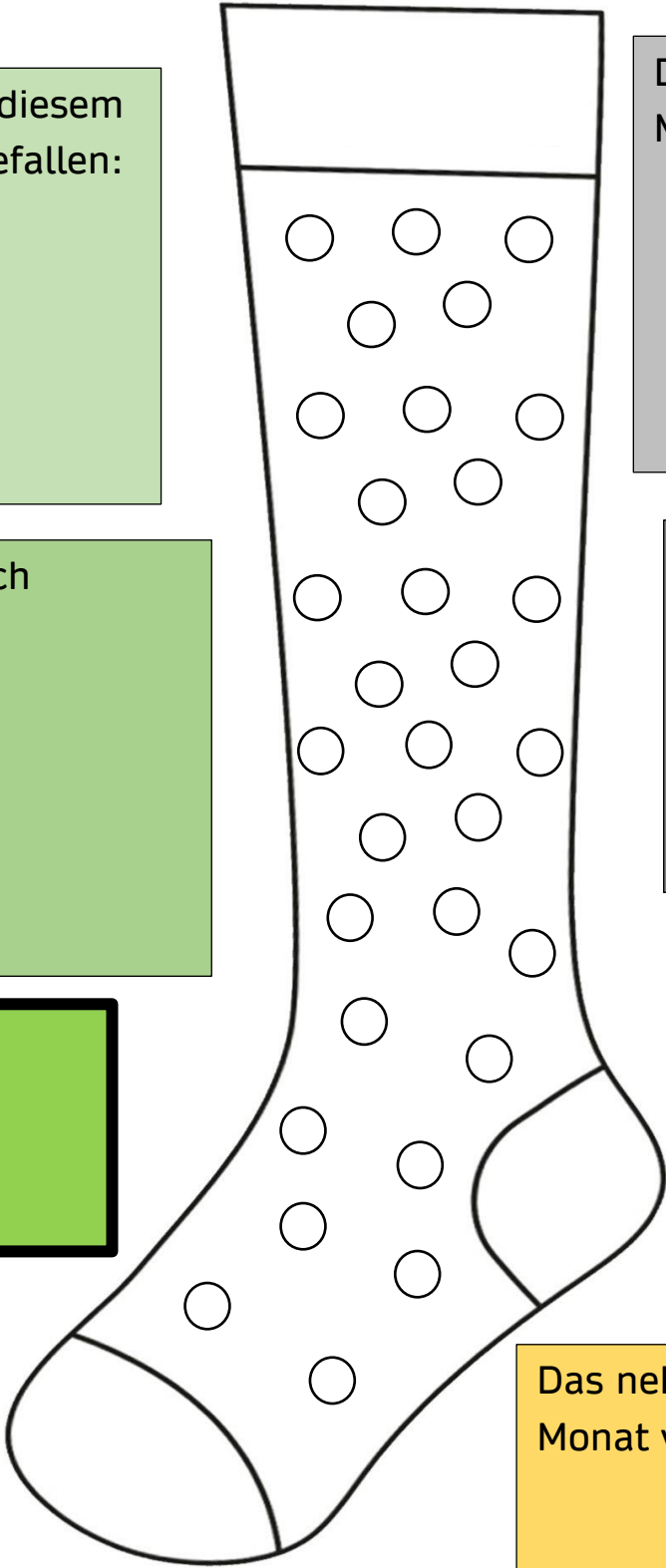
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Das ist mir in diesem Monat leichtgefallen:

Das hat mich motiviert:

Erfolg des Monats:

Belohnung:



Das ist mir in diesem Monat schwergefallen:

Das hat mich demotiviert:

Energiefresser:

Das nehme ich mir für nä. Monat vor:

**Jahresplan 2023**  
SHG Lipödem Münster Hornheide

---

