

ACTIVE

PLANNER

Name:

.....

Startdatum:

.....

Ziele:

.....

.....

.....

Willkommen!

Dieser Planer ist die ideale Ergänzung und Fortführung zur #BeActive-Woche.

“**Healthy Habits**“- gesunde Gewohnheiten entstehen durch bewusste und vor allem regelmäßige Umsetzung im Alltag. Während die praktische Umsetzung dieser Ziele, wie zum Beispiel: ausreichend Bewegung, qualitativ hochwertiger Schlaf und eine routinierte Sporteinheit so einfach umzusetzen, wären wir ja alle nahezu perfekte, gesunde und zufriedene Individuen!

Doch der Alltag ist häufig geprägt von *Stress, Hektik und Überforderung*, sodass das “In-der-Komfortzone“- Bleiben; also bei alten Gewohnheiten bleiben leichter erscheint als neue Verhaltens- und Denkmuster zu implementieren...

Dieser Planer soll die Möglichkeit zur Dokumentation und Visualisierung Deiner kommenden Monate dienen.

Nutze den Planer digital oder drucke dir die Vorlagen so oft aus, wie du sie brauchst.

Vergiss nicht, auf unserer Instagram-Seite @gut-studieren vorbeizuschauen :)

#BeActive

Monatskalender

#BeActive

(2025)

SEPTEMBER

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

Notizen

(2025)

OKTOBER

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

Notizen

(2025)

NOVEMBER

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

Notizen

(2025)

DEZEMBER

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

Notizen

Habits

#BeActive

Gewohnheits-Tracker

DATUM _____

| TAG | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 | 9 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Stresslevel | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Laune | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Wasserziel erreicht? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dankbarkeit | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Schlafqualität | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Bildschirmzeit | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7500 Schritte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Legende:



Notizen

To-Do's:

| | |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

Fitness

#BeActive



Daily

PLANER

HEUTIGE LAUNE



TO DO'S:

- _____
- _____
- _____

“ ZITAT DES TAGES



6:00 _____

7:00 _____

8:00 _____

9:00 _____

10:00 _____

11:00 _____

12:00 _____

13:00 _____

14:00 _____

15:00 _____

16:00 _____

17:00 _____

18:00 _____

19:00 _____

20:00 _____

21:00 _____

22:00 _____

23:00 _____

PRIORITÄT AUF:

- _____
- _____
- _____

MUSS-ERLEDIGT WERDEN:

- _____ ✓
- _____ ✓

ICH BIN DANKBAR FÜR:

Blank space for gratitude notes



Workout Planer

| | Aktivität | Dauer / Anzahl Wiederholungen |
|------------|-----------|-------------------------------|
| Montag | | |
| Dienstag | | |
| Mittwoch | | |
| Donnerstag | | |
| Freitag | | |
| Samstag | | |
| Sonntag | | |

FITNESS PLANER

DATUM _____

S M D M D F S

TAGESZIELE:

- _____
- _____
- _____
- _____

WORKOUT

TIME

REPS

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

WASSER:



LAUNE:



MAHLZEITEN:

Frühstück _____

Mittag _____

Abend _____

Snacks _____

ICH BIN DANKBAR FÜR...

Sleep-Tracker

#BeActive

SLEEP TRACKER

JAN / FEB / MAR / APR / MAY / JUNE / JUL / AUG / SEP / OCT / NOV / DEC

| TAG | PM | AM | SCHLAF-QUALITÄT |
|-----|----------------------------|----------------------------|-----------------|
| 1 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | ○ ○ ○ ○ ○ |
| 2 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | ○ ○ ○ ○ ○ |
| 3 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | ○ ○ ○ ○ ○ |
| 4 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | ○ ○ ○ ○ ○ |
| 5 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | ○ ○ ○ ○ ○ |
| 6 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | ○ ○ ○ ○ ○ |
| 7 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | ○ ○ ○ ○ ○ |
| 8 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | ○ ○ ○ ○ ○ |
| 9 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | ○ ○ ○ ○ ○ |
| 10 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | ○ ○ ○ ○ ○ |
| 11 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | ○ ○ ○ ○ ○ |
| 12 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | ○ ○ ○ ○ ○ |
| 13 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | ○ ○ ○ ○ ○ |
| 14 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | ○ ○ ○ ○ ○ |
| 15 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | ○ ○ ○ ○ ○ |
| 16 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | ○ ○ ○ ○ ○ |
| 17 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | ○ ○ ○ ○ ○ |
| 18 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | ○ ○ ○ ○ ○ |
| 19 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | ○ ○ ○ ○ ○ |
| 20 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | ○ ○ ○ ○ ○ |
| 21 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | ○ ○ ○ ○ ○ |
| 22 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | ○ ○ ○ ○ ○ |
| 23 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | ○ ○ ○ ○ ○ |
| 24 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | ○ ○ ○ ○ ○ |
| 25 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | ○ ○ ○ ○ ○ |
| 26 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | ○ ○ ○ ○ ○ |
| 27 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | ○ ○ ○ ○ ○ |
| 28 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | ○ ○ ○ ○ ○ |
| 29 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | ○ ○ ○ ○ ○ |
| 30 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | ○ ○ ○ ○ ○ |
| 31 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | ○ ○ ○ ○ ○ |

Notizen:

Schritte-Challenge

#BeActive

SCHRITTE CHALLENGE

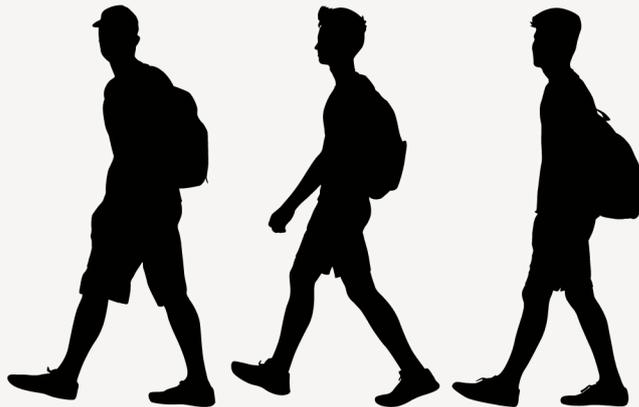
#BEACTIVE

EUROPÄISCHE WOCHE DES SPORTS

23 - 30 September

@gutstudieren

7500 SCHRITTE



Meine Belohnung:

.....

.....

.....

.....

BEWEGUNG IM ALLTAG STEIGERN

#BEACTIVE

EUROPÄISCHE WOCHE DES SPORTS

23 - 30 September

@gutstudieren

Tipps um die Bewegung im Alltag zu steigern:

1. Mit dem Fahrrad auf die Arbeit oder zum Einkaufen fahren
2. Eine Haltestelle früher aussteigen und den Rest zu Fuß gehen
3. Mittagspause für einen kurzen Spaziergang nutzen
4. Auto etwas weiter weg parken und den Rest zu Fuß gehen
5. Treppe statt Aufzug
6. Sich mit Freunden zum Spaziergehen treffen

Übungen fürs Büro:

Kopfdreher

- Eine Übung für Hals und Nacken. Legen Sie die Hände entspannt auf die Oberschenkel.
1. Kopf langsam nach rechts drehen und das Kinn anheben - einatmen.
 2. Kopf geradeaus und nach vorn beugen - ausatmen.
 3. Kopf nach links drehen und das Kinn anheben - einatmen.

Schulterkreisen

- Lockert den Schultergürtel. Lassen Sie die Arme hängen und legen Sie dann die Hände entspannt auf die Oberschenkel.
1. Schultern nach vorn nehmen.
 2. Schultern anheben und nach hinten bewegen - einatmen.
- Schultern fallen lassen - ausatmen.

Fingerfaust

- Eine Übung für Arme, Hände und Finger. Die Arme lang nach vorne strecken.
1. Finger weit auseinander spreizen.
 2. Hände zu einer Faust schließen.
 3. Finger weit auseinander spreizen.
 4. Während dieser Bewegung die Arme abwechselnd heben

Kniebeuge

- Kniebeugen sind gut, um die Muskulatur in Beinen und Gesäß zu stärken, die Stabilität des Rumpfes zu verbessern und die Beweglichkeit der Hüft- und Kniegelenke zu fördern.
- 3 mal 5 Stück

Plank-Challenge

#BeActive



PLANK CHALLENGE

#BEACTIVE

EUROPÄISCHE WOCHE DES SPORTS

23 - 30 September

@gutstudieren

| | | |
|--------|--------------|--------------------------|
| Tag 1 | 20 Sekunden | <input type="checkbox"/> |
| Tag 2 | 20 Sekunden | <input type="checkbox"/> |
| Tag 3 | 30 Sekunden | <input type="checkbox"/> |
| Tag 4 | 30 Sekunden | <input type="checkbox"/> |
| Tag 5 | 40 Sekunden | <input type="checkbox"/> |
| Tag 6 | Pause | <input type="checkbox"/> |
| Tag 7 | 45 Sekunden | <input type="checkbox"/> |
| Tag 8 | 45 Sekunden | <input type="checkbox"/> |
| Tag 9 | 1 Minute | <input type="checkbox"/> |
| Tag 10 | 1 Minute | <input type="checkbox"/> |
| Tag 11 | 1 Minute | <input type="checkbox"/> |
| Tag 12 | 1 Min 30 Sek | <input type="checkbox"/> |

| | | |
|--------|-------------------------|--------------------------|
| Tag 13 | Pause | <input type="checkbox"/> |
| Tag 14 | 1 Min 40 Sek | <input type="checkbox"/> |
| Tag 15 | 1 Min 50 Sek | <input type="checkbox"/> |
| Tag 16 | 2 Minuten | <input type="checkbox"/> |
| Tag 17 | 2 Minuten | <input type="checkbox"/> |
| Tag 18 | 2 Min 30 Sek | <input type="checkbox"/> |
| Tag 19 | Pause | <input type="checkbox"/> |
| Tag 20 | 2 Min 30 Sek | <input type="checkbox"/> |
| Tag 21 | 2 Min 30 Sek | <input type="checkbox"/> |
| Tag 22 | 3 Minuten | <input type="checkbox"/> |
| Tag 23 | 3 Minuten | <input type="checkbox"/> |
| Tag 24 | so lange wie möglich | <input type="checkbox"/> |