Övningsdagbok

Förkortningar:
GÅ – GÅNG
MUBA – muskelvårds- och balansövningar

Mellersta Österbottens social- och hälsovårdssamkommun

VECKA	MÅ	TI	ON	TO	FRE	LÖ	SÖ	**Anmärkningar** (t.ex. känner du at du gjort framsteg, såg du något glädjande under promenaden)
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								

Mellersta Österbottens social- och hälsovårdssamkommun

VECKA	MÅ	TI	ON	TO	FRE	LÖ	SÖ	**Anmärkningar** (t.ex. känner du at du gjort framsteg, såg du något glädjande under promenaden)
27								
28								
29								
30								
31								
32								
33								
34								
35								
36								
37								
38								
39								
40								
41								
42								
43								
44								
45								
46								
47								
48								
49								
50								
51								
52								