



Mein Bewegungstagebuch

Name: _____ Woche vom _____ bis _____

Tag	Meine Aktivitäten	Belastung (leicht, mittel, schwer)	Dauer
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

Bitte tragen Sie neben Sport auch alle Aktivitäten Ihres Alltags ein, z.B. wenn Sie mit dem Fahrrad zum Einkaufen gefahren sind oder mit dem Hund Gassi gehen.