

Bewegungstagebuch



Datum: _____ bis _____

Nimm dir als Ziel dich mindestens 30 Minuten am Tag zu bewegen.

z.B. spazieren gehen, joggen, Sport im Verein, Fitnessstudio, Präventionskurse, etc.

Baue Bewegung unterschiedlicher Intensität ein und versuche dich auch bei mittlerer oder hoher Intensität zu bewegen.

Wochentag	Aktivität Art der Bewegung	Intensität			Dauer	Summe
		leicht	mittel	schwer		
Montag						
Dienstag						
Mittwoch						
Donnerstag						
Freitag						
Samstag						
Sonntag						
Wochen- ergebnis	Häufigkeit Intensität mittel oder schwer:				Minuten insgesamt:	