

Bewegungstagebuch

Name:

Woche vom:

Tag	Aktivität Art der Bewegung (Spazierengehen, Schwimmen, Radfahren, Walken, etc.)	Empfundene Belastung			Dauer (in Minuten)	Summe (Minuten)
		Leicht	Mittel	Schwer		
Montag					}	
Dienstag					}	
Mittwoch					}	
Donnerstag					}	
Freitag					}	
Samstag					}	
Sonntag					}	
Wochenergebnis:					Minuten insgesamt:	