

# Bewegungstagebuch

Name: \_\_\_\_\_ Gewicht Montag: \_\_\_\_\_

Woche vom: \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ Gewicht Freitag: \_\_\_\_\_

## „Wann und wie bin ich körperlich aktiv?“

- Wann sind Sie körperlich aktiv? (Wochentag und Uhrzeit)
- Welche Art von Bewegung? (z. B. Walking oder Schwimmen)
- Wie lange bewegen Sie sich? (Dauer)
- Wie fühlen Sie sich danach? (z. B. locker, erschöpft, froh etc.)

Wann?	Welche Art?	Wie lange?	Wie fühlen Sie sich?
Montag Uhrzeit:			
Dienstag Uhrzeit:			
Mittwoch Uhrzeit:			
Donnerstag Uhrzeit:			
Freitag Uhrzeit:			
Samstag Uhrzeit:			
Sonntag Uhrzeit:			

