

## Bewegungstagebuch

Quelle: in Anlehnung an „Let’s go. Jeder Schritt hält fit“. Deutscher Wanderverband, Abschlussbericht, abrufbar (Juli 2014) unter:  
[www.gesundheitswanderfuehrer.de/hikeguide/57/de/action,showDetail\\$detail,713/mitgliedsvereine.html](http://www.gesundheitswanderfuehrer.de/hikeguide/57/de/action,showDetail$detail,713/mitgliedsvereine.html)

Name \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

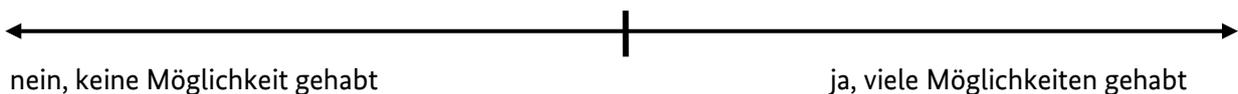
### 1. Wie viel habe ich mich heute bewegt?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
sehr wenig					sehr viel					

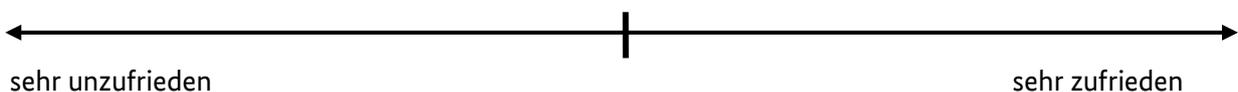
### 2. Wo habe ich mich heute bewegt?

	ja	nein
Bei der Arbeit habe ich mich viel bewegt.		
In meiner Freizeit habe ich mich viel bewegt		
Zu Hause habe ich mich viel bewegt		
Ich hatte heute einen Sportkurs		
Ich habe heute viel gegessen und mich wenig bewegt		

### 3. Hätte ich mich heute mehr bewegen können?



### 4. Ich bin mit der Bewegungsmenge des Tages zufrieden



### 5. Wann und wie versuche ich mich morgen zu bewegen?

---



---



---

<b>Bewegungstagebuch</b>					
Name: _____				KW: _____	
<b>Meine Bewegung...</b>					
Datum	... im Alltag		... gezielte Aktivität (z.B. Wandern/ Gymnastik/ Entspannungsübungen)		Laune dabei
	ja	nein	ja	nein	
<b>Montag</b>	ja	nein	ja	nein	  
<b>Dienstag</b>	ja	nein	ja	nein	  
<b>Mittwoch</b>	ja	nein	ja	nein	  
<b>Donnerstag</b>	ja	nein	ja	nein	  
<b>Freitag</b>	ja	nein	ja	nein	  
<b>Samstag</b>	ja	nein	ja	nein	  
<b>Sonntag</b>	ja	nein	ja	nein	  
<b>Wochenbilanz</b>	ja	nein	ja	nein	  