

MATERIALIEN

Mein Logbuch für ein bewegtes Leben

Wider den "inneren Schweinehund" - die Arbeitsgemeinschaft fußgänger- und fahrradfreundlicher Städte, Gemeinden und Kreise in Nordrhein-Westfalen e.V. hat ein Logbuch für mehr Bewegung im alltäglichen Leben herausgegeben.

Zwölf Wochen lang können Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Modellprojekts "Quartier in Bewegung" mithilfe der Broschüre ihr Bewegungsverhalten analysieren und protokollieren. Zum Einstieg tragen sie ihr aktuelles Bewegungsverhalten und ihre Ziele wie Gewichtsverlust oder mehr Beweglichkeit ein. Auf diese Bestandsaufnahme folgen einige Tipps zum Bewegungs- und Essverhalten. Mittels der darauf folgenden Protokollbögen können sie dann ihr Verhalten wochenweise notieren.

Die **Broschüre "Mein Logbuch für ein bewegtes Leben"** kann auf der Internetseite des Modellprojekts **"Quartier in Bewegung"** heruntergeladen werden.



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/materialien/mein-logbuch-fuer-ein-bewegtes-leben/>