

7-Tage-Bewegungsprotokoll

| Montag, den _____ | | | |
|--------------------------|--|---------------------------|--|
| tägliche Schritte | | | |
| Besorgungen | zu Fuß Anzahl: | Fahrrad Anzahl: | Auto/sonstige Verkehrsmittel Anzahl: |
| Putzen | Tätigkeit: | | Dauer: |
| Spaziergehen | zügiges Laufen Dauer: | | langsames Laufen Dauer: |
| Höhen überwinden | zu Fuß Häufigkeit: Anzahl Etagen: | | Rolltreppe/ Fahrstuhl Häufigkeit: |
| Sporteinheiten | Tätigkeit: | | Dauer: |

7-Tage-Bewegungsprotokoll

| Dienstag, den _____ | | | |
|--------------------------|--|---------------------------|--|
| tägliche Schritte | | | |
| Besorgungen | zu Fuß Anzahl: | Fahrrad Anzahl: | Auto/sonstige Verkehrsmittel Anzahl: |
| Putzen | Tätigkeit: | | Dauer: |
| Spaziergehen | zügiges Laufen Dauer: | | langsames Laufen Dauer: |
| Höhen überwinden | zu Fuß Häufigkeit: Anzahl Etagen: | | Rolltreppe/ Fahrstuhl Häufigkeit: |
| Sporteinheiten | Tätigkeit: | | Dauer: |

7-Tage-Bewegungsprotokoll

| Mittwoch, den _____ | | | |
|--------------------------|--|---------------------------|--|
| tägliche Schritte | | | |
| Besorgungen | zu Fuß Anzahl: | Fahrrad Anzahl: | Auto/sonstige Verkehrsmittel Anzahl: |
| Putzen | Tätigkeit: | | Dauer: |
| Spaziergehen | zügiges Laufen Dauer: | | langsames Laufen Dauer: |
| Höhen überwinden | zu Fuß Häufigkeit: Anzahl Etagen: | | Rolltreppe/ Fahrstuhl Häufigkeit: |
| Sporteinheiten | Tätigkeit: | | Dauer: |

7-Tage-Bewegungsprotokoll

| Donnerstag, den _____ | | | |
|--------------------------|--|---------------------------|--|
| tägliche Schritte | | | |
| Besorgungen | zu Fuß Anzahl: | Fahrrad Anzahl: | Auto/sonstige Verkehrsmittel Anzahl: |
| Putzen | Tätigkeit: | | Dauer: |
| Spaziergehen | zügiges Laufen Dauer: | | langsames Laufen Dauer: |
| Höhen überwinden | zu Fuß Häufigkeit: Anzahl Etagen: | | Rolltreppe/ Fahrstuhl Häufigkeit: |
| Sporteinheiten | Tätigkeit: | | Dauer: |

7-Tage-Bewegungsprotokoll

| Freitag, den _____ | | | |
|--------------------------|--|---------------------------|--|
| tägliche Schritte | | | |
| Besorgungen | zu Fuß Anzahl: | Fahrrad Anzahl: | Auto/sonstige Verkehrsmittel Anzahl: |
| Putzen | Tätigkeit: | | Dauer: |
| Spaziergehen | zügiges Laufen Dauer: | | langsames Laufen Dauer: |
| Höhen überwinden | zu Fuß Häufigkeit: Anzahl Etagen: | | Rolltreppe/ Fahrstuhl Häufigkeit: |
| Sporteinheiten | Tätigkeit: | | Dauer: |

7-Tage-Bewegungsprotokoll

| Samstag, den _____ | | | |
|--------------------------|--|---------------------------|--|
| tägliche Schritte | | | |
| Besorgungen | zu Fuß Anzahl: | Fahrrad Anzahl: | Auto/sonstige Verkehrsmittel Anzahl: |
| Putzen | Tätigkeit: | | Dauer: |
| Spaziergehen | zügiges Laufen Dauer: | | langsames Laufen Dauer: |
| Höhen überwinden | zu Fuß Häufigkeit: Anzahl Etagen: | | Rolltreppe/ Fahrstuhl Häufigkeit: |
| Sporteinheiten | Tätigkeit: | | Dauer: |

7-Tage-Bewegungsprotokoll

| Sonntag, den _____ | | | |
|--------------------------|--|---------------------------|--|
| tägliche Schritte | | | |
| Besorgungen | zu Fuß Anzahl: | Fahrrad Anzahl: | Auto/sonstige Verkehrsmittel Anzahl: |
| Putzen | Tätigkeit: | | Dauer: |
| Spaziergehen | zügiges Laufen Dauer: | | langsames Laufen Dauer: |
| Höhen überwinden | zu Fuß Häufigkeit: Anzahl Etagen: | | Rolltreppe/ Fahrstuhl Häufigkeit: |
| Sporteinheiten | Tätigkeit: | | Dauer: |

