

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:

