

Bewegungsprotokoll



Auch kleine Schritte führen zum Ziel. Dabei müssen wir nicht über Nacht zu Sportskanonen werden. Lass unserem Körper Gutes tun und du wirst sehen, er wird es dir mit mehr Wohlbefinden danken.

Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt!

Monat: _____

Name: _____

| | Aktivität <i>z.B. Laufen, Nordic Walking, Radfahren, Fitnessstudio, Schwimmen, Aquajoggen, Sportkurse, Tanzen, etc.</i> | Dauer <i>in Std./ Min.</i> | Anzahl der Schritte <i>am Tag</i> | Nachweis <u>Stempel/Unterschrift</u> <i>z.B. Trainer, selbst, etc.</i> |
|-----|--|-----------------------------------|---|--|
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |
| 5. | | | | |
| 6. | | | | |
| 7. | | | | |
| 8. | | | | |
| 9. | | | | |
| 10. | | | | |
| 11. | | | | |
| 12. | | | | |
| 13. | | | | |
| 14. | | | | |
| 15. | | | | |

| | | | | |
|-----|--|--|--|--|
| 16. | | | | |
| 17. | | | | |
| 18. | | | | |
| 19. | | | | |
| 20. | | | | |
| 21. | | | | |
| 22. | | | | |
| 23. | | | | |
| 24. | | | | |
| 25. | | | | |
| 26. | | | | |
| 27. | | | | |
| 28. | | | | |
| 29. | | | | |
| 30. | | | | |
| 31. | | | | |

Sonstiges/Hinweise:
