

## Bewegungstagebuch

	Einheit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<b>Schlafen</b>	Stunde	000000 000000						
<b>Berufsleben</b>	Arbeitstag	<u>überwiegend</u> ○ Sitzen ○ Stehen ○ Gehen						
<b>Tätigkeit:</b> _____	Stunde	000000 000000						
<b>leichte Haus-/Gartenarbeit *</b>	10 Minuten	000000 000000						
<b>körperlich schwere Haus-/Gartenarbeit**</b>	10 Minuten	000000 000000						
<b>Rad fahren, zu Fuß gehen</b>	10 Minuten	000000 000000						
<b>körperliche Bewegung/ Sport</b>	10 Minuten	000000 000000						
<b>Sitzen***</b>	10 Minuten	000000 000000 000000 000000						
<b>Sonstiges:</b> _____	10 Minuten	000000 000000						
<b>Summe</b>	Stunden							

\*Staubwischen, Kochen, Bügeln, Fenster putzen, Unkraut jäten etc.

\*\*Boden wischen, Schnee schaufeln, Umgraben, Rasen mähen etc.

\*\*\*Auto, Bus, Essen, Fernsehen etc.