www.GesundheitsBlog.net

6 Wochen Aktivitäten Tagebuch

Die Empfehlung lautet, dass jeder Erwachsene sich mindest 30 Minuten und jedes Kind sich mindesten 30 – 60 Minuten körperlich aktiv bewegen am Tag - an 5 Tagen die Woche. Sie können diese Tabelle benutzen um Ihre Aktivitäten oder die Ihres Kindes zu verfolgen um so einfacher festzustellen, ob Sie sich ausreichend bewegen. Einfach für alle 30 Minuten ein Kreuzchen (Diese 30 Minuten oder auch 3000 Meter Gehstrecke können sogar in einzelnen Abschnitten absolviert werden. Es genügen kurze Spaziergänge, Schwimmen oder gemütliches Radfahren.)

Woche 1	Datum / NR		
	30 Min.	60 Min.	90 Min.
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
gesamt			

Woche 2	Datum / NR		
	30 Min.	60 Min.	90 Min.
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
gesamt			

Woche 3	Datum / NR		
	30 Min.	60 Min.	90 Min.
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
gesamt			

Woche 4	Datum / NR		
	30 Min.	60 Min.	90 Min.
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
gesamt			

Woche 5	Datum / NR		
	30 Min.	60 Min.	90 Min.
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
gesamt			

Woche 6	Datum / NR		
	30 Min.	60 Min.	90 Min.
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
gesamt			