

# Bewegungsprotokoll



Name \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Jahr \_\_\_\_\_

Startgewicht \_\_\_\_\_

**Art der Bewegung:** Schwimmen, Radfahren, Walken...(mind. 28 Wochen)

**nicht anerkannt:** Treppensteigen, Einkaufen, Hausarbeit, Rasen mähen...

	Datum (tt.mm.jjjj)	Aktivität	Dauer pro Tag in Minuten	Summe pro Woche in Minuten
W o c h e				
W o c h e				
W o c h e				
W o c h e				

Ich bestätige mit meiner Unterschrift, die aufgeführten Bewegungseinheiten durchgeführt zu haben

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Gewicht \_\_\_\_\_

# Bewegungsprotokoll



**Name** \_\_\_\_\_

**Geburtsdatum** \_\_\_\_\_

**Jahr** \_\_\_\_\_

**Startgewicht** \_\_\_\_\_

**Art der Bewegung:** Schwimmen, Radfahren, Walken...(mind. 28 Wochen)

**nicht anerkannt:** Treppensteigen, Einkaufen, Hausarbeit, Rasen mähen...

	Datum (tt.mm.jjjj)	Aktivität	Dauer pro Tag in Minuten	Summe pro Woche in Minuten
W o c h e				
W o c h e				
W o c h e				
W o c h e				

Ich bestätige mit meiner Unterschrift, die aufgeführten Bewegungseinheiten durchgeführt zu haben

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Gewicht \_\_\_\_\_