

TAG _____

DATUM _____



Uhrzeit	
00 - 06.00	
07.00–09.00	
10.00–11.00	
12.00–13.00	
14.00–16.00	
17.00–20.00	
21.00–24.00	

Bewegung im Alltag

zu Fuß/Rad



5 Min.

10 Min.

20 Min.

≥ 30 Min.

Schritte

1000

2000

3000

4000

5000

6000

7000

8000

9000

10.000+

Getränke



à 250 ml

