

TAG _____

DATUM _____



Uhrzeit	
00 - 6.00	
7.00	
8.00	
9.00	
10.00	
11.00	
12.00	
13.00	
14.00	
15.00	
16.00	
17.00	
18.00	
19.00	
20.00	
21.00	
22.00-23.00	

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



TAG _____

DATUM _____



Uhrzeit	
00 - 6.00	
7.00	
8.00	
9.00	
10.00	
11.00	
12.00	
13.00	
14.00	
15.00	
16.00	
17.00	
18.00	
19.00	
20.00	
21.00	
22.00-23.00	

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

