Name:_____ KV-Nr.: _____

- ✓ Bewerten Sie Ihren Tag bezüglich der Bewegung.
- ✓ Erfassen Sie die Anzahl der **<u>täglich</u> gelaufenen Schritte** aus Ihrem Schrittzähler oder einer App.
- ✓ Erstellen Sie sich einen Wochenplan, um mehr Bewegung in Ihrem Alltag zu integrieren.
- ✓ Überlegen Sie sich für die kommenden Wochen, wie viel Zeit Sie mit Bewegung verbringen möchten. Sie können das Ziel langsam steigern. Erfassen Sie unter **„meine Bewegungsziele“,** was Sie, wie lange machen wollen z.B. sich 10 Minuten am Tag mehr bewegen oder gezielte Bewegungsübungen (Anzahl der Wiederholungen).
- ✓ Erfassen Sie unter **„Hindernisse“** kurz und ehrlich, was Sie daran gehindert hat, an Ihrem Bewegungsziel zu arbeiten z.B. keine Lust gehabt.
- ✓ Erfassen Sie **<u>einmal pro Woche</u> Ihr Körpergewicht**, möglichst am selben Wochentag, zur gleichen Zeit.
- ✓ Überlegen Sie, was Sie motivieren könnte, Ihr Bewegungsziel zu erreichen z.B. einen Freund anrufen, gemeinsam laufen bzw. trainieren.
- ✓ Sie können sich den Wochenplan gut sichtbar zu Hause aufhängen und prüfen, was Sie schon alles erreichen konnten.

Woche _____	**Montag**	**Dienstag**	**Mittwoch**	**Donnerstag**	**Freitag**	**Samstag**	**Sonntag**
Mein Tag war gefühlt …	❑ bewegungsarm ❑ bewegungsreich	❑ bewegungsarm ❑ bewegungsreich	❑ bewegungsarm ❑ bewegungsreich	❑ bewegungsarm ❑ bewegungsreich	❑ bewegungsarm ❑ bewegungsreich	❑ bewegungsarm ❑ bewegungsreich	❑ bewegungsarm ❑ bewegungsreich
Ich habe mich bewegt …	❑ zu Fuß ❑ per Fahrrad ❑ per Bus o. Bahn ❑ per Auto ❑ per Rolltreppe / Fahrstuhl	❑ zu Fuß ❑ per Fahrrad ❑ per Bus o. Bahn ❑ per Auto ❑ per Rolltreppe / Fahrstuhl	❑ zu Fuß ❑ per Fahrrad ❑ per Bus o. Bahn ❑ per Auto ❑ per Rolltreppe / Fahrstuhl	❑ zu Fuß ❑ per Fahrrad ❑ per Bus o. Bahn ❑ per Auto ❑ per Rolltreppe / Fahrstuhl	❑ zu Fuß ❑ per Fahrrad ❑ per Bus o. Bahn ❑ per Auto ❑ per Rolltreppe / Fahrstuhl	❑ zu Fuß ❑ per Fahrrad ❑ per Bus o. Bahn ❑ per Auto ❑ per Rolltreppe / Fahrstuhl	❑ zu Fuß ❑ per Fahrrad ❑ per Bus o. Bahn ❑ per Auto ❑ per Rolltreppe / Fahrstuhl
Schritte pro Tag	_____ **Schritte**	_____ **Schritte**	_____ **Schritte**	_____ **Schritte**	_____ **Schritte**	_____ **Schritte**	_____ **Schritte**
Meine **Bewegungsziele** sind…	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
Ich habe mich sportlich betätigt (meine **Bewegungsziele erreicht**) …	❑ ja ❑ nein **Hindernisse**: _____ _____	❑ ja ❑ nein **Hindernisse**: _____ _____	❑ ja ❑ nein **Hindernisse**: _____ _____	❑ ja ❑ nein **Hindernisse**: _____ _____	❑ ja ❑ nein **Hindernisse**: _____ _____	❑ ja ❑ nein **Hindernisse**: _____ _____	❑ ja ❑ nein **Hindernisse**: _____ _____
Meine **Einschätzung** …	❑☺ ❑😐 ❑☹	❑☺ ❑😐 ❑☹	❑☺ ❑😐 ❑☹	❑☺ ❑😐 ❑☹	❑☺ ❑😐 ❑☹	❑☺ ❑😐 ❑☹	❑☺ ❑😐 ❑☹
Gewicht: (1x pro Woche)	_____ , ___ **kg**	_____ , ___ **kg**	_____ , ___ **kg**	_____ , ___ **kg**	_____ , ___ **kg**	_____ , ___ **kg**	_____ , ___ **kg**

Name:_____ KV-Nr.: _____

- ✓ Bewerten Sie Ihren Tag bezüglich der Bewegung.
- ✓ Erfassen Sie die Anzahl der **<u>täglich</u> gelaufenen Schritte** aus Ihrem Schrittzähler oder einer App.
- ✓ Erstellen Sie sich einen Wochenplan, um mehr Bewegung in Ihrem Alltag zu integrieren.
- ✓ Überlegen Sie sich für die kommenden Wochen, wie viel Zeit Sie mit Bewegung verbringen möchten. Sie können das Ziel langsam steigern. Erfassen Sie unter **„meine Bewegungsziele“,** was Sie, wie lange machen wollen z.B. sich 10 Minuten am Tag mehr bewegen oder gezielte Bewegungsübungen (Anzahl der Wiederholungen).
- ✓ Erfassen Sie unter **„Hindernisse“** kurz und ehrlich, was Sie daran gehindert hat, an Ihrem Bewegungsziel zu arbeiten z.B. keine Lust gehabt.
- ✓ Erfassen Sie **<u>einmal pro Woche</u> Ihr Körpergewicht**, möglichst am selben Wochentag, zur gleichen Zeit.
- ✓ Überlegen Sie, was Sie motivieren könnte, Ihr Bewegungsziel zu erreichen z.B. einen Freund anrufen, gemeinsam laufen bzw. trainieren.
- ✓ Sie können sich den Wochenplan gut sichtbar zu Hause aufhängen und prüfen, was Sie schon alles erreichen konnten.

Woche _____	**Montag**	**Dienstag**	**Mittwoch**	**Donnerstag**	**Freitag**	**Samstag**	**Sonntag**
Mein Tag war gefühlt …	❑ bewegungsarm ❑ bewegungsreich	❑ bewegungsarm ❑ bewegungsreich	❑ bewegungsarm ❑ bewegungsreich	❑ bewegungsarm ❑ bewegungsreich	❑ bewegungsarm ❑ bewegungsreich	❑ bewegungsarm ❑ bewegungsreich	❑ bewegungsarm ❑ bewegungsreich
Ich habe mich bewegt …	❑ zu Fuß ❑ per Fahrrad ❑ per Bus o. Bahn ❑ per Auto ❑ per Rolltreppe / Fahrstuhl	❑ zu Fuß ❑ per Fahrrad ❑ per Bus o. Bahn ❑ per Auto ❑ per Rolltreppe / Fahrstuhl	❑ zu Fuß ❑ per Fahrrad ❑ per Bus o. Bahn ❑ per Auto ❑ per Rolltreppe / Fahrstuhl	❑ zu Fuß ❑ per Fahrrad ❑ per Bus o. Bahn ❑ per Auto ❑ per Rolltreppe / Fahrstuhl	❑ zu Fuß ❑ per Fahrrad ❑ per Bus o. Bahn ❑ per Auto ❑ per Rolltreppe / Fahrstuhl	❑ zu Fuß ❑ per Fahrrad ❑ per Bus o. Bahn ❑ per Auto ❑ per Rolltreppe / Fahrstuhl	❑ zu Fuß ❑ per Fahrrad ❑ per Bus o. Bahn ❑ per Auto ❑ per Rolltreppe / Fahrstuhl
Schritte pro Tag	_____ **Schritte**	_____ **Schritte**	_____ **Schritte**	_____ **Schritte**	_____ **Schritte**	_____ **Schritte**	_____ **Schritte**
Meine **Bewegungsziele** sind…	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
Ich habe mich sportlich betätigt (meine **Bewegungsziele erreicht**) …	❑ ja ❑ nein **Hindernisse**: _____ _____	❑ ja ❑ nein **Hindernisse**: _____ _____	❑ ja ❑ nein **Hindernisse**: _____ _____	❑ ja ❑ nein **Hindernisse**: _____ _____	❑ ja ❑ nein **Hindernisse**: _____ _____	❑ ja ❑ nein **Hindernisse**: _____ _____	❑ ja ❑ nein **Hindernisse**: _____ _____
Meine **Einschätzung** …	❑☺ ❑😐 ❑☹	❑☺ ❑😐 ❑☹	❑☺ ❑😐 ❑☹	❑☺ ❑😐 ❑☹	❑☺ ❑😐 ❑☹	❑☺ ❑😐 ❑☹	❑☺ ❑😐 ❑☹
Gewicht: (1x pro Woche)	_____ , ___ **kg**	_____ , ___ **kg**	_____ , ___ **kg**	_____ , ___ **kg**	_____ , ___ **kg**	_____ , ___ **kg**	_____ , ___ **kg**

Name:_____ KV-Nr.: _____

- ✓ Bewerten Sie Ihren Tag bezüglich der Bewegung.
- ✓ Erfassen Sie die Anzahl der **<u>täglich</u> gelaufenen Schritte** aus Ihrem Schrittzähler oder einer App.
- ✓ Erstellen Sie sich einen Wochenplan, um mehr Bewegung in Ihrem Alltag zu integrieren.
- ✓ Überlegen Sie sich für die kommenden Wochen, wie viel Zeit Sie mit Bewegung verbringen möchten. Sie können das Ziel langsam steigern. Erfassen Sie unter **„meine Bewegungsziele“,** was Sie, wie lange machen wollen z.B. sich 10 Minuten am Tag mehr bewegen oder gezielte Bewegungsübungen (Anzahl der Wiederholungen).
- ✓ Erfassen Sie unter **„Hindernisse“** kurz und ehrlich, was Sie daran gehindert hat, an Ihrem Bewegungsziel zu arbeiten z.B. keine Lust gehabt.
- ✓ Erfassen Sie **<u>einmal pro Woche</u> Ihr Körpergewicht**, möglichst am selben Wochentag, zur gleichen Zeit.
- ✓ Überlegen Sie, was Sie motivieren könnte, Ihr Bewegungsziel zu erreichen z.B. einen Freund anrufen, gemeinsam laufen bzw. trainieren.
- ✓ Sie können sich den Wochenplan gut sichtbar zu Hause aufhängen und prüfen, was Sie schon alles erreichen konnten.

Woche _____	**Montag**	**Dienstag**	**Mittwoch**	**Donnerstag**	**Freitag**	**Samstag**	**Sonntag**
Mein Tag war gefühlt …	❑ bewegungsarm ❑ bewegungsreich	❑ bewegungsarm ❑ bewegungsreich	❑ bewegungsarm ❑ bewegungsreich	❑ bewegungsarm ❑ bewegungsreich	❑ bewegungsarm ❑ bewegungsreich	❑ bewegungsarm ❑ bewegungsreich	❑ bewegungsarm ❑ bewegungsreich
Ich habe mich bewegt …	❑ zu Fuß ❑ per Fahrrad ❑ per Bus o. Bahn ❑ per Auto ❑ per Rolltreppe / Fahrstuhl	❑ zu Fuß ❑ per Fahrrad ❑ per Bus o. Bahn ❑ per Auto ❑ per Rolltreppe / Fahrstuhl	❑ zu Fuß ❑ per Fahrrad ❑ per Bus o. Bahn ❑ per Auto ❑ per Rolltreppe / Fahrstuhl	❑ zu Fuß ❑ per Fahrrad ❑ per Bus o. Bahn ❑ per Auto ❑ per Rolltreppe / Fahrstuhl	❑ zu Fuß ❑ per Fahrrad ❑ per Bus o. Bahn ❑ per Auto ❑ per Rolltreppe / Fahrstuhl	❑ zu Fuß ❑ per Fahrrad ❑ per Bus o. Bahn ❑ per Auto ❑ per Rolltreppe / Fahrstuhl	❑ zu Fuß ❑ per Fahrrad ❑ per Bus o. Bahn ❑ per Auto ❑ per Rolltreppe / Fahrstuhl
Schritte pro Tag	_____ **Schritte**	_____ **Schritte**	_____ **Schritte**	_____ **Schritte**	_____ **Schritte**	_____ **Schritte**	_____ **Schritte**
Meine **Bewegungsziele** sind…	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
Ich habe mich sportlich betätigt (meine **Bewegungsziele erreicht**) …	❑ ja ❑ nein **Hindernisse**: _____ _____	❑ ja ❑ nein **Hindernisse**: _____ _____	❑ ja ❑ nein **Hindernisse**: _____ _____	❑ ja ❑ nein **Hindernisse**: _____ _____	❑ ja ❑ nein **Hindernisse**: _____ _____	❑ ja ❑ nein **Hindernisse**: _____ _____	❑ ja ❑ nein **Hindernisse**: _____ _____
Meine **Einschätzung** …	❑☺ ❑😐 ❑☹	❑☺ ❑😐 ❑☹	❑☺ ❑😐 ❑☹	❑☺ ❑😐 ❑☹	❑☺ ❑😐 ❑☹	❑☺ ❑😐 ❑☹	❑☺ ❑😐 ❑☹
Gewicht: (1x pro Woche)	_____ , ___ **kg**	_____ , ___ **kg**	_____ , ___ **kg**	_____ , ___ **kg**	_____ , ___ **kg**	_____ , ___ **kg**	_____ , ___ **kg**

Name:_____ KV-Nr.: _____

- ✓ Bewerten Sie Ihren Tag bezüglich der Bewegung.
- ✓ Erfassen Sie die Anzahl der **<u>täglich</u> gelaufenen Schritte** aus Ihrem Schrittzähler oder einer App.
- ✓ Erstellen Sie sich einen Wochenplan, um mehr Bewegung in Ihrem Alltag zu integrieren.
- ✓ Überlegen Sie sich für die kommenden Wochen, wie viel Zeit Sie mit Bewegung verbringen möchten. Sie können das Ziel langsam steigern. Erfassen Sie unter **„meine Bewegungsziele“,** was Sie, wie lange machen wollen z.B. sich 10 Minuten am Tag mehr bewegen oder gezielte Bewegungsübungen (Anzahl der Wiederholungen).
- ✓ Erfassen Sie unter **„Hindernisse“** kurz und ehrlich, was Sie daran gehindert hat, an Ihrem Bewegungsziel zu arbeiten z.B. keine Lust gehabt.
- ✓ Erfassen Sie **<u>einmal pro Woche</u> Ihr Körpergewicht**, möglichst am selben Wochentag, zur gleichen Zeit.
- ✓ Überlegen Sie, was Sie motivieren könnte, Ihr Bewegungsziel zu erreichen z.B. einen Freund anrufen, gemeinsam laufen bzw. trainieren.
- ✓ Sie können sich den Wochenplan gut sichtbar zu Hause aufhängen und prüfen, was Sie schon alles erreichen konnten.

Woche _____	**Montag**	**Dienstag**	**Mittwoch**	**Donnerstag**	**Freitag**	**Samstag**	**Sonntag**
Mein Tag war gefühlt …	❑ bewegungsarm ❑ bewegungsreich	❑ bewegungsarm ❑ bewegungsreich	❑ bewegungsarm ❑ bewegungsreich	❑ bewegungsarm ❑ bewegungsreich	❑ bewegungsarm ❑ bewegungsreich	❑ bewegungsarm ❑ bewegungsreich	❑ bewegungsarm ❑ bewegungsreich
Ich habe mich bewegt …	❑ zu Fuß ❑ per Fahrrad ❑ per Bus o. Bahn ❑ per Auto ❑ per Rolltreppe / Fahrstuhl	❑ zu Fuß ❑ per Fahrrad ❑ per Bus o. Bahn ❑ per Auto ❑ per Rolltreppe / Fahrstuhl	❑ zu Fuß ❑ per Fahrrad ❑ per Bus o. Bahn ❑ per Auto ❑ per Rolltreppe / Fahrstuhl	❑ zu Fuß ❑ per Fahrrad ❑ per Bus o. Bahn ❑ per Auto ❑ per Rolltreppe / Fahrstuhl	❑ zu Fuß ❑ per Fahrrad ❑ per Bus o. Bahn ❑ per Auto ❑ per Rolltreppe / Fahrstuhl	❑ zu Fuß ❑ per Fahrrad ❑ per Bus o. Bahn ❑ per Auto ❑ per Rolltreppe / Fahrstuhl	❑ zu Fuß ❑ per Fahrrad ❑ per Bus o. Bahn ❑ per Auto ❑ per Rolltreppe / Fahrstuhl
Schritte pro Tag	_____ **Schritte**	_____ **Schritte**	_____ **Schritte**	_____ **Schritte**	_____ **Schritte**	_____ **Schritte**	_____ **Schritte**
Meine **Bewegungsziele** sind…	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
Ich habe mich sportlich betätigt (meine **Bewegungsziele erreicht**) …	❑ ja ❑ nein **Hindernisse**: _____ _____	❑ ja ❑ nein **Hindernisse**: _____ _____	❑ ja ❑ nein **Hindernisse**: _____ _____	❑ ja ❑ nein **Hindernisse**: _____ _____	❑ ja ❑ nein **Hindernisse**: _____ _____	❑ ja ❑ nein **Hindernisse**: _____ _____	❑ ja ❑ nein **Hindernisse**: _____ _____
Meine **Einschätzung** …	❑☺ ❑😐 ❑☹	❑☺ ❑😐 ❑☹	❑☺ ❑😐 ❑☹	❑☺ ❑😐 ❑☹	❑☺ ❑😐 ❑☹	❑☺ ❑😐 ❑☹	❑☺ ❑😐 ❑☹
Gewicht: (1x pro Woche)	_____ , ___ **kg**	_____ , ___ **kg**	_____ , ___ **kg**	_____ , ___ **kg**	_____ , ___ **kg**	_____ , ___ **kg**	_____ , ___ **kg**

Name:_____ KV-Nr.: _____

- ✓ Bewerten Sie Ihren Tag bezüglich der Bewegung.
- ✓ Erfassen Sie die Anzahl der **<u>täglich</u> gelaufenen Schritte** aus Ihrem Schrittzähler oder einer App.
- ✓ Erstellen Sie sich einen Wochenplan, um mehr Bewegung in Ihrem Alltag zu integrieren.
- ✓ Überlegen Sie sich für die kommenden Wochen, wie viel Zeit Sie mit Bewegung verbringen möchten. Sie können das Ziel langsam steigern. Erfassen Sie unter **„meine Bewegungsziele“,** was Sie, wie lange machen wollen z.B. sich 10 Minuten am Tag mehr bewegen oder gezielte Bewegungsübungen (Anzahl der Wiederholungen).
- ✓ Erfassen Sie unter **„Hindernisse“** kurz und ehrlich, was Sie daran gehindert hat, an Ihrem Bewegungsziel zu arbeiten z.B. keine Lust gehabt.
- ✓ Erfassen Sie **<u>einmal pro Woche</u> Ihr Körpergewicht**, möglichst am selben Wochentag, zur gleichen Zeit.
- ✓ Überlegen Sie, was Sie motivieren könnte, Ihr Bewegungsziel zu erreichen z.B. einen Freund anrufen, gemeinsam laufen bzw. trainieren.
- ✓ Sie können sich den Wochenplan gut sichtbar zu Hause aufhängen und prüfen, was Sie schon alles erreichen konnten.

Woche _____	**Montag**	**Dienstag**	**Mittwoch**	**Donnerstag**	**Freitag**	**Samstag**	**Sonntag**
Mein Tag war gefühlt …	❑ bewegungsarm ❑ bewegungsreich	❑ bewegungsarm ❑ bewegungsreich	❑ bewegungsarm ❑ bewegungsreich	❑ bewegungsarm ❑ bewegungsreich	❑ bewegungsarm ❑ bewegungsreich	❑ bewegungsarm ❑ bewegungsreich	❑ bewegungsarm ❑ bewegungsreich
Ich habe mich bewegt …	❑ zu Fuß ❑ per Fahrrad ❑ per Bus o. Bahn ❑ per Auto ❑ per Rolltreppe / Fahrstuhl	❑ zu Fuß ❑ per Fahrrad ❑ per Bus o. Bahn ❑ per Auto ❑ per Rolltreppe / Fahrstuhl	❑ zu Fuß ❑ per Fahrrad ❑ per Bus o. Bahn ❑ per Auto ❑ per Rolltreppe / Fahrstuhl	❑ zu Fuß ❑ per Fahrrad ❑ per Bus o. Bahn ❑ per Auto ❑ per Rolltreppe / Fahrstuhl	❑ zu Fuß ❑ per Fahrrad ❑ per Bus o. Bahn ❑ per Auto ❑ per Rolltreppe / Fahrstuhl	❑ zu Fuß ❑ per Fahrrad ❑ per Bus o. Bahn ❑ per Auto ❑ per Rolltreppe / Fahrstuhl	❑ zu Fuß ❑ per Fahrrad ❑ per Bus o. Bahn ❑ per Auto ❑ per Rolltreppe / Fahrstuhl
Schritte pro Tag	_____ **Schritte**	_____ **Schritte**	_____ **Schritte**	_____ **Schritte**	_____ **Schritte**	_____ **Schritte**	_____ **Schritte**
Meine **Bewegungsziele** sind…	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
Ich habe mich sportlich betätigt (meine **Bewegungsziele erreicht**) …	❑ ja ❑ nein **Hindernisse**: _____ _____	❑ ja ❑ nein **Hindernisse**: _____ _____	❑ ja ❑ nein **Hindernisse**: _____ _____	❑ ja ❑ nein **Hindernisse**: _____ _____	❑ ja ❑ nein **Hindernisse**: _____ _____	❑ ja ❑ nein **Hindernisse**: _____ _____	❑ ja ❑ nein **Hindernisse**: _____ _____
Meine **Einschätzung** …	❑☺ ❑😐 ❑☹	❑☺ ❑😐 ❑☹	❑☺ ❑😐 ❑☹	❑☺ ❑😐 ❑☹	❑☺ ❑😐 ❑☹	❑☺ ❑😐 ❑☹	❑☺ ❑😐 ❑☹
Gewicht: (1x pro Woche)	_____ , ___ **kg**	_____ , ___ **kg**	_____ , ___ **kg**	_____ , ___ **kg**	_____ , ___ **kg**	_____ , ___ **kg**	_____ , ___ **kg**

Name:_____ KV-Nr.: _____

- ✓ Bewerten Sie Ihren Tag bezüglich der Bewegung.
- ✓ Erfassen Sie die Anzahl der **<u>täglich</u> gelaufenen Schritte** aus Ihrem Schrittzähler oder einer App.
- ✓ Erstellen Sie sich einen Wochenplan, um mehr Bewegung in Ihrem Alltag zu integrieren.
- ✓ Überlegen Sie sich für die kommenden Wochen, wie viel Zeit Sie mit Bewegung verbringen möchten. Sie können das Ziel langsam steigern. Erfassen Sie unter **„meine Bewegungsziele“,** was Sie, wie lange machen wollen z.B. sich 10 Minuten am Tag mehr bewegen oder gezielte Bewegungsübungen (Anzahl der Wiederholungen).
- ✓ Erfassen Sie unter **„Hindernisse“** kurz und ehrlich, was Sie daran gehindert hat, an Ihrem Bewegungsziel zu arbeiten z.B. keine Lust gehabt.
- ✓ Erfassen Sie **<u>einmal pro Woche</u> Ihr Körpergewicht**, möglichst am selben Wochentag, zur gleichen Zeit.
- ✓ Überlegen Sie, was Sie motivieren könnte, Ihr Bewegungsziel zu erreichen z.B. einen Freund anrufen, gemeinsam laufen bzw. trainieren.
- ✓ Sie können sich den Wochenplan gut sichtbar zu Hause aufhängen und prüfen, was Sie schon alles erreichen konnten.

Woche _____	**Montag**	**Dienstag**	**Mittwoch**	**Donnerstag**	**Freitag**	**Samstag**	**Sonntag**
Mein Tag war gefühlt …	❑ bewegungsarm ❑ bewegungsreich	❑ bewegungsarm ❑ bewegungsreich	❑ bewegungsarm ❑ bewegungsreich	❑ bewegungsarm ❑ bewegungsreich	❑ bewegungsarm ❑ bewegungsreich	❑ bewegungsarm ❑ bewegungsreich	❑ bewegungsarm ❑ bewegungsreich
Ich habe mich bewegt …	❑ zu Fuß ❑ per Fahrrad ❑ per Bus o. Bahn ❑ per Auto ❑ per Rolltreppe / Fahrstuhl	❑ zu Fuß ❑ per Fahrrad ❑ per Bus o. Bahn ❑ per Auto ❑ per Rolltreppe / Fahrstuhl	❑ zu Fuß ❑ per Fahrrad ❑ per Bus o. Bahn ❑ per Auto ❑ per Rolltreppe / Fahrstuhl	❑ zu Fuß ❑ per Fahrrad ❑ per Bus o. Bahn ❑ per Auto ❑ per Rolltreppe / Fahrstuhl	❑ zu Fuß ❑ per Fahrrad ❑ per Bus o. Bahn ❑ per Auto ❑ per Rolltreppe / Fahrstuhl	❑ zu Fuß ❑ per Fahrrad ❑ per Bus o. Bahn ❑ per Auto ❑ per Rolltreppe / Fahrstuhl	❑ zu Fuß ❑ per Fahrrad ❑ per Bus o. Bahn ❑ per Auto ❑ per Rolltreppe / Fahrstuhl
Schritte pro Tag	_____ **Schritte**	_____ **Schritte**	_____ **Schritte**	_____ **Schritte**	_____ **Schritte**	_____ **Schritte**	_____ **Schritte**
Meine **Bewegungsziele** sind…	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
Ich habe mich sportlich betätigt (meine **Bewegungsziele erreicht**) …	❑ ja ❑ nein **Hindernisse**: _____ _____	❑ ja ❑ nein **Hindernisse**: _____ _____	❑ ja ❑ nein **Hindernisse**: _____ _____	❑ ja ❑ nein **Hindernisse**: _____ _____	❑ ja ❑ nein **Hindernisse**: _____ _____	❑ ja ❑ nein **Hindernisse**: _____ _____	❑ ja ❑ nein **Hindernisse**: _____ _____
Meine **Einschätzung** …	❑☺ ❑😐 ❑☹	❑☺ ❑😐 ❑☹	❑☺ ❑😐 ❑☹	❑☺ ❑😐 ❑☹	❑☺ ❑😐 ❑☹	❑☺ ❑😐 ❑☹	❑☺ ❑😐 ❑☹
Gewicht: (1x pro Woche)	_____ , ___ **kg**	_____ , ___ **kg**	_____ , ___ **kg**	_____ , ___ **kg**	_____ , ___ **kg**	_____ , ___ **kg**	_____ , ___ **kg**