

# Dokumentationsvorlage „Mein Bewegungstagebuch“

Mein Bewegungstagebuch											
<b>Woche:</b> 22.06.2020 - 28.06.2020			<b>KW:</b> 26								
Wochen- tag	Meine Aktivität	Ort	Belastung					Dauer	Gefühl	Anmerkungen	
	Art der Bewegung	Umgebung (draußen/ drinnen?)	(sehr) leicht	leicht- mittel	mittel	mittel- schwer	(sehr) schwer	In Minuten	😊 😐 😞		
Montag	Radfahren zu Anna + zurück	Draußen			X			35 Minuten	Gut	Es war kalt, aber ich konnte den Wald genießen	
Dienstag	Yoga	Draußen					X	60 Minuten	Mittel	Es war sehr anstrengend	
Mittwoch	Spazieren gehen (S-Bahn → nach Hause)	Draußen	X					15 Minuten	Mittel	Es war sehr kalt	
Donnerstag	Schwimmen	Draußen				X		30 Minuten	schlecht	Durch einen Krampf konnte ich nicht wirklich vollgas geben	
Freitag	Radfahren zur Oma + zurück	Draußen		X				30 Minuten	Mittel	Es hat geregnet, und es war sehr windig	
Samstag	Radtour	Draußen				X		120 Minuten	Gut	Es war tolles Wetter und hat viel Spaß gemacht	
Sonntag	Spazieren gehen (S-Bahn → nach Hause)	Draußen	X					15 Minuten	Gut	Es war sehr kalt, aber die Sonne hat geschienen	

# Dokumentationsvorlage „Mein Bewegungstagebuch“

Mein Bewegungstagebuch											
Woche:		KW:	Belastung					Dauer	Gefühl	Anmerkungen	
Wochen- tag	Meine Aktivität	Ort	(sehr) leicht	leicht- mittel	mittel	mittel- schwer	(sehr) schwer	In Minu- ten			
	Art der Bewegung	Umgebung (draußen/ drinnen?)									
Montag											
Dienstag											
Mittwoch											
Donnerstag											
Freitag											
Samstag											
Sonntag											