Sport/Bewegungsprotokoll

Monat:

JEDER Pat. muss 6 Monate lang seine Bewegung dokumentieren, mindestens 120-150 Minuten pro Woche

Name:

	Datum:	Sportart: Fitnessstudio, Laufen, Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen, Sportkurse usw., KEINE SPAZIERGÄNGE!!	Zeitaufwand:	Gesamtzeit Woche:	Nachweis: z.B. Stempel oder Unterschriften
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					
21.					
22.					
23.					
24.					
25.					
26.					
27.					
28.					
29.					
30.					
31.					