info

BEWEGUNGSTAGEBUCH

Name: _____ **Datum:** _____

1. Wie viel habe ich mich heute insgesamt bewegt?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

sehr wenig — sehr viel

2. Wo habe ich mich heute bewegt?

Bei der Arbeit habe ich mich viel bewegt.	○ Ja	○ Nein
In meiner Freizeit habe ich mich viel bewegt.	○ Ja	○ Nein
Zu Hause habe ich mich viel bewegt.	○ Ja	○ Nein
Ich hatte heute einen **Sportkurs**.	○ Ja	○ Nein
Ich habe heute viel gesessen und mich **wenig bewegt**.	○ Ja	○ Nein

3. Hätte ich mich heute mehr bewegen können?

nein — ja

keine Möglichkeit gehabt — viele Möglichkeiten nicht genutzt

4. Ich bin mit der Bewegungsmenge des heutigen Tages zufrieden?

sehr unzufrieden — sehr zufrieden

5. Wann, wo und wie versuche ich, mich morgen zu bewegen?

© LandesSportBund NRW

Das Qualitätsmanagement im gesundheitsorientierten Sport in Nordrhein-Westfalen wird unterstützt durch

Innenministerium des Landes Nordrhein-Westfalen NRW. GEK Gmünder ErsatzKasse

LandesSportBund Nordrhein-Westfalen – Wir bringen Menschen in Bewegung