Mein Bewegungstagebuch

"Was mache ich, um körperlich aktiv zu sein?"

- **Wann** bin ich in der Woche körperlich aktiv? An welchen Tagen in der Woche bin ich aktiv. Geben Sie z.B. Datum, Wochentag, Tageszeit an.
- **Wie lange** bin ich körperlich aktiv? Diese Angabe umfasst die Dauer der Bewegung: Minuten, Stunden...
- **Welche Art der Bewegung** führe ich durch? Dazu gehört neben den sportlichen Aktivitäten auch der Spaziergang in der Mittagspause, das Fahrrad Fahren zur Arbeitsstätte. Weitere Beispiele: Wandern, Staub saugen, Fenster putzen, Joggen, Walking.
- **Wie fühle ich mich?** Wie fühle ich mich während der körperlichen Bewegung und im Anschluss daran: z.B. locker, fit, erschöpft, froh.

Wann?	Wie lange?	Welche Art der Bewegung?	Wie fühle ich mich?

Wann?	Wie lange?	Welche Art der Bewegung?	Wie fühle ich mich?