



AGAPLESION DIAKONIEKLINIKUM ROTENBURG gemeinnützige GmbH

Hinweise zum Ausfüllen des Bewegungsprotokolls:

- Dokumentiert werden sollen Sport- und Alltagsaktivitäten
- Sport kann z.B. erfolgen im Fitnessstudio, Sportverein, Schwimmbad, als Aquafitness oder Reha-Sport etc.
- pro Woche müssen mind. 2,5h **Sport** nachgewiesen werden
- das Bewegungsprotokoll muss mind. 6 Monate geführt werden
- jede Übungseinheit muss mindestens 30 Minuten dauern
- zusätzlich kann bei Verwendung eines Schrittzählers die tägliche Schrittzahl angegeben werden und die Alltagsaktivität
- notieren Sie bitte nach 4 Wochen jeweils ihr Gewicht

Name:

Vorname.....



Woche von bis.....				
	Alltagsaktivität und / oder	Dauer in	Sport	Dauer in min.
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr.				
Sa.				
So				
			Anzahl Stunden Sport pro	
Woche von bis.....				
	Alltagsaktivität und / oder	Dauer in	Sport	Dauer in min.
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr.				
Sa.				
So				
			Anzahl Stunden Sport pro	
Woche von bis.....				
	Alltagsaktivität und / oder	Dauer in	Sport	Dauer in min.
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr.				
Sa.				
So				
			Anzahl Stunden Sport pro	
Woche von bis.....				
	Alltagsaktivität und / oder	Dauer in	Sport	Dauer in min.
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr.				
Sa.				
So				
			Anzahl Stunden Sport pro	
Gewicht:			Anzahl Stunden Sport pro	



Woche von bis.....				
	Alltagsaktivität und / oder	Dauer in	Sport	Dauer in min.
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr.				
Sa.				
So				
			Anzahl Stunden Sport pro	
Woche von bis.....				
	Alltagsaktivität und / oder	Dauer in	Sport	Dauer in min.
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr.				
Sa.				
So				
			Anzahl Stunden Sport pro	
Woche von bis.....				
	Alltagsaktivität und / oder	Dauer in	Sport	Dauer in min.
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr.				
Sa.				
So				
			Anzahl Stunden Sport pro	
Woche von bis.....				
	Alltagsaktivität und / oder	Dauer in	Sport	Dauer in min.
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr.				
Sa.				
So				
			Anzahl Stunden Sport pro	
Gewicht:			Anzahl Stunden Sport pro	



Woche von bis.....				
	Alltagsaktivität und / oder	Dauer in	Sport	Dauer in min.
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr.				
Sa.				
So				
			Anzahl Stunden Sport pro	
Woche von bis.....				
	Alltagsaktivität und / oder	Dauer in	Sport	Dauer in min.
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr.				
Sa.				
So				
			Anzahl Stunden Sport pro	
Woche von bis.....				
	Alltagsaktivität und / oder	Dauer in	Sport	Dauer in min.
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr.				
Sa.				
So				
			Anzahl Stunden Sport pro	
Woche von bis.....				
	Alltagsaktivität und / oder	Dauer in	Sport	Dauer in min.
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr.				
Sa.				
So				
			Anzahl Stunden Sport pro	
Gewicht:			Anzahl Stunden Sport pro	