

# BEWEGUNGSTAGEBUCH

Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

**1. Wie viel habe ich mich heute insgesamt bewegt?**

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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 gegessen 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