

# BEWEGUNGS Protokoll



## BEWEGUNG BEWUSST WAHRNEHMEN

Regelmäßige Bewegung stärkt nicht nur den Körper, sondern auch das Wohlbefinden, die Leistungsfähigkeit und hilft beim Stressabbau.



## FORTSCHRITTE SICHTBAR MACHEN

Dieses Protokoll hilft Ihnen, Ihre Aktivitäten im Alltag zu dokumentieren und einen Überblick über Ihre persönlichen Bewegungsgewohnheiten zu gewinnen.



## DRANBLEIBEN & MOTIVIERT BLEIBEN

Nicht die Perfektion zählt, sondern jeder Schritt in Richtung mehr Bewegung. So können Sie Ihre Fortschritte verfolgen und motiviert bleiben, langfristig etwas für Ihre Gesundheit zu tun.



## MEIN BEWEGUNGSZIEL



WÖCHENTLICHES ZIEL:



Jede Form von Bewegung zählt. Ob Spaziergang, Gartenarbeit, Radfahren, Yoga oder Sport – jeder aktive Schritt ist ein Beitrag zu Ihrer Gesundheit und Lebensqualität.



DATUM	BEWEGUNG	DAUER	INTENSITÄT

### INTENSITÄT (ORIENTIERUNG)



#### LEICHT



z. B. Spaziergang,  
lockeres Dehnen,  
Gartenarbeit



#### MITTEL



z. B. zügiges Gehen,  
Radfahren, Schwimmen,  
Yoga



#### INTENSIV



z. B. Joggen,  
Intervalltraining,  
Mannschaftsport,  
Krafttraining

