



Arbeitshilfe „Bewegungsplan“

Mein persönlicher Bewegungsplan

Trage hier die Minuten ein, die Du Dich außerhalb der Wohnung und bei Schreibtischarbeit außerhalb des Büros bewegst! (Beispiel siehe Seite 2)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
morgens							
vormittags							
mittags							
nachmittags							
abends							



Arbeitshilfe „Bewegungsplan“

Mein persönlicher Bewegungsplan

Trage hier die Minuten ein, die Du Dich außerhalb der Wohnung und bei Schreibtischarbeit außerhalb des Büros bewegst! (Beispiel)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
morgens	15 Minuten Fußweg: Arbeit		15 Minuten Fußweg: Arbeit	15 Minuten Fußweg: Arbeit		10 Minuten Fußweg: Einkaufen	10 Minuten Fußweg: Einkaufen
vormittags							
mittags	10 Minuten Fußweg: Kantine	10 Minuten Fußweg: Kantine	10 Minuten Fußweg: Kantine		10 Minuten Fußweg: Kantine		
nachmittags	15 Minuten Fußweg: Arbeit		15 Minuten Fußweg: Arbeit	15 Minuten Fußweg: Arbeit		120 Minuten Fahrrad: Ausflug	
abends		90 Minuten Handball: (Winter)			70 Minuten Fußball: (Sommer)		