

Bewegungstagebuch / Bewegungsprotokoll

Name: _____

Wochentag / Datum: _____

Was z.B. Laufen, Schwimmen etc.	Zeitraum z.B.: Okt. 2017 – Dez. 2017	Wie oft z.B.: 2 Mal wöchentlich	Dauer z.B. 30 Minuten

Soweit vorhanden bitte Nachweise beifügen (Quittungen, Belege, etc.)

