

# Bewegungstagebuch

Wissen Sie genau, wie viel Sie sich täglich oder wöchentlich normalerweise bewegen?  
Wenn nicht, schreiben Sie es doch einfach einmal einen Monat lang auf.

Dazu müssen Sie lediglich einen Schrittzähler am Bund oder Gürtel tragen, abends die Summe ablesen und zurücksetzen. Denn rund 90 % unserer Bewegung besteht aus Schritten. Für

eine Stunde Radfahren oder Schwimmen können Sie hierbei 8.000 Schritte hinzurechnen. Sportliche schaffen in einem Monat 300.000 Schritte. Erreichen Sie diese Marke?

Tag	Bewegungseinheiten mit Dauer, Besonderheiten	Schritte
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		
22.		
23.		
24.		
25.		
26.		
27.		
28.		
29.		
30.		
31.		
Summe		
Wie viele Schritte fehlen bis zur sportlichen Lebensweise?		300.000