

Bewegungsprotokoll

Selbsteinschätzung:

Ich finde, ich bewege mich innerhalb einer Woche

- ☐ sehr viel
☐ viel bis sehr viel
☐ mittel
☐ eher wenig
☐ zu wenig
☐ deutlich zu wenig

Meine tägliche Bewegungszeit:

Wochentage	Aktive Bewegungszeit: Schulweg und Schule allgemein inkl. Schulsport (in min.)	Aktive Bewegungszeit: Freizeit (in min.)
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		

Gesamte aktive Bewegungszeit innerhalb einer Woche: = min. oder =
 Std.