

Bewegungstagebuch (Seite 285)

Art	Lebensbereich	Mo min	Di min	Mi min	Do min	Fr min	Sa min	So min	Tage*	Minuten insgesamt	MET-Minuten
Anstren- gend	Arbeit										Anstrengend: Minuten insgesamt (Arbeit + Freizeit) x 8 Anstrengend: MET-Minuten = _____
	Freizeit										
Moderat	Arbeit										Moderat: Minuten insgesamt (Arbeit + zu Hause + Freizeit) x 4 Moderat: MET-Minuten = _____
	zu Hause										
	Freizeit										
Gehen	Arbeit										Gehen: Minuten insgesamt (Arbeit + Pendeln + Freizeit) x 3,3 Gehen: MET-Minuten = _____
	Öffentlicher Nahverkehr										
	Freizeit										
MET-Minuten insgesamt											Anstrengend + Moderat + Gehen = _____
Minuten sitzend											Wochentage sitzend insgesamt
	Arbeit										
	Andere										

Gesundheitsziele: Bewegung (Seite 314)

	Gesund	Eingreifen erforderlich	Priorität*
Mittlere Aktivitätslevel			
Hohe Aktivitätslevel			
Gehen			
Sitzen			
Arbeit			
Öffentlicher Nahverkehr			
Zu Hause			
Freizeit			
Aerobic			
Muskelstärkend			
Knochenstärkend			
Gleichgewicht			
Andere			

Aktionsplan: Bewegung (Seite 315)

Aktion	Reihenfolge	Schritte	Kurzfristig	Langfristig

Persönliches Profil: Bewegung (Seite 316)

Aspekt	Gesund	Grenzwertig	Ungesund	Stärke	Risiko	Beibehalten	Verbessern	Eingreifen	Priorität
Aktivitätslevel									
Aktivitätsart									
Sitzen									
Gesamt									