

ARBEITSBOGEN: MEIN BEWEGUNGSTAGEBUCH

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<i>Mein Tag war...</i>	<input type="checkbox"/> bewegungsarm <input type="checkbox"/> voller Zeitdruck <input type="checkbox"/> terminreich <input type="checkbox"/> arbeitsintensiv <input type="checkbox"/> bewegungsreich _____ _____	<input type="checkbox"/> bewegungsarm <input type="checkbox"/> voller Zeitdruck <input type="checkbox"/> terminreich <input type="checkbox"/> arbeitsintensiv <input type="checkbox"/> bewegungsreich _____ _____	<input type="checkbox"/> bewegungsarm <input type="checkbox"/> voller Zeitdruck <input type="checkbox"/> terminreich <input type="checkbox"/> arbeitsintensiv <input type="checkbox"/> bewegungsreich _____ _____	<input type="checkbox"/> bewegungsarm <input type="checkbox"/> voller Zeitdruck <input type="checkbox"/> terminreich <input type="checkbox"/> arbeitsintensiv <input type="checkbox"/> bewegungsreich _____ _____	<input type="checkbox"/> bewegungsarm <input type="checkbox"/> voller Zeitdruck <input type="checkbox"/> terminreich <input type="checkbox"/> arbeitsintensiv <input type="checkbox"/> bewegungsreich _____ _____	<input type="checkbox"/> bewegungsarm <input type="checkbox"/> voller Zeitdruck <input type="checkbox"/> terminreich <input type="checkbox"/> arbeitsintensiv <input type="checkbox"/> bewegungsreich _____ _____	<input type="checkbox"/> bewegungsarm <input type="checkbox"/> voller Zeitdruck <input type="checkbox"/> terminreich <input type="checkbox"/> arbeitsintensiv <input type="checkbox"/> bewegungsreich _____ _____
<i>Ich habe mich bewegt...</i>	<input type="checkbox"/> zu Fuß <input type="checkbox"/> mit dem Fahrrad <input type="checkbox"/> mit Bus od. Bahn <input type="checkbox"/> mit dem Auto <input type="checkbox"/> per Rolltreppe/ Fahrstuhl _____ _____	<input type="checkbox"/> zu Fuß <input type="checkbox"/> mit dem Fahrrad <input type="checkbox"/> mit Bus od. Bahn <input type="checkbox"/> mit dem Auto <input type="checkbox"/> per Rolltreppe/ Fahrstuhl _____ _____	<input type="checkbox"/> zu Fuß <input type="checkbox"/> mit dem Fahrrad <input type="checkbox"/> mit Bus od. Bahn <input type="checkbox"/> mit dem Auto <input type="checkbox"/> per Rolltreppe/ Fahrstuhl _____ _____	<input type="checkbox"/> zu Fuß <input type="checkbox"/> mit dem Fahrrad <input type="checkbox"/> mit Bus od. Bahn <input type="checkbox"/> mit dem Auto <input type="checkbox"/> per Rolltreppe/ Fahrstuhl _____ _____	<input type="checkbox"/> zu Fuß <input type="checkbox"/> mit dem Fahrrad <input type="checkbox"/> mit Bus od. Bahn <input type="checkbox"/> mit dem Auto <input type="checkbox"/> per Rolltreppe/ Fahrstuhl _____ _____	<input type="checkbox"/> zu Fuß <input type="checkbox"/> mit dem Fahrrad <input type="checkbox"/> mit Bus od. Bahn <input type="checkbox"/> mit dem Auto <input type="checkbox"/> per Rolltreppe/ Fahrstuhl _____ _____	<input type="checkbox"/> zu Fuß <input type="checkbox"/> mit dem Fahrrad <input type="checkbox"/> mit Bus od. Bahn <input type="checkbox"/> mit dem Auto <input type="checkbox"/> per Rolltreppe/ Fahrstuhl _____ _____
<i>Ich habe mich sportlich betätigt...</i>	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja wenn ja, wie _____ _____	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja wenn ja, wie _____ _____	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja wenn ja, wie _____ _____	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja wenn ja, wie _____ _____	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja wenn ja, wie _____ _____	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja wenn ja, wie _____ _____	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja wenn ja, wie _____ _____
<i>Meine eigene Einschätzung</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 😊 <input type="checkbox"/> 😐 <input type="checkbox"/> ☹️ <input type="checkbox"/> 😞	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 😊 <input type="checkbox"/> 😐 <input type="checkbox"/> ☹️ <input type="checkbox"/> 😞	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 😊 <input type="checkbox"/> 😐 <input type="checkbox"/> ☹️ <input type="checkbox"/> 😞	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 😊 <input type="checkbox"/> 😐 <input type="checkbox"/> ☹️ <input type="checkbox"/> 😞	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 😊 <input type="checkbox"/> 😐 <input type="checkbox"/> ☹️ <input type="checkbox"/> 😞	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 😊 <input type="checkbox"/> 😐 <input type="checkbox"/> ☹️ <input type="checkbox"/> 😞	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 😊 <input type="checkbox"/> 😐 <input type="checkbox"/> ☹️ <input type="checkbox"/> 😞
<i>Hier kann ich mich noch steigern...</i>							
<i>Bemerkungen</i>							