**Aktivitäts-Protokoll**

Bitte führen Sie dieses Aktivitäts-Protokoll über 3 Tage, davon an 2 Wochentagen und an einem Wochenendtag.

Tragen Sie in die Liste die Uhrzeit ein und welche Aktivität Sie ausgeführt haben, z. B. Sport (Walken, Joggen, Step Aerobic o. a.) Arbeit, Hobby (Tennisspielen, Tanzen o. a.), Haushalt und warum (z. B. für die Fitness, Bedürfnis sich zu bewegen, Alltagspflicht)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Datum/ Tag | Uhrzeit | Was | Warum |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |