

Für die Woche vom \_\_\_\_\_  
bis \_\_\_\_\_

Wie oft gemacht?

**Bewegung im Arbeitsalltag** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zur Arbeit/zur Schule gehe ich zu Fuß oder fahre mit dem Fahrrad, statt mit dem Auto.

Ich steige absichtlich eine Haltestelle früher aus dem Bus/der Bahn und gehe den Rest zu Fuß.

Nach dem Essen nicht ruhen, sondern 1000 Schritte tun.

In der Mittagspause sitze ich nicht im Pausenraum, sondern vertrete mir vor der Tür die Beine.

Ich erledige manche Arbeiten absichtlich im Stehen (z.B. Telefonieren)

Ich mache Bewegungspausen, in denen ich vom Arbeitsplatz aufstehe, ein paar Meter hin und her laufe oder gezielte Übungen mache.

Ich benutze statt des Aufzugs oder der Rolltreppe die normale Treppe.

**Bewegung im Alltag** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich lasse für Besorgungen um die Ecke das Auto stehen und gehe zu Fuß oder fahre mit dem Fahrrad.

Beim Shopping nehme ich im Geschäft die normale Treppe statt der Rolltreppe oder des Aufzugs.

**Bewegung in der Freizeit** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nach dem Mittagessen mache ich einen Verdauungsspaziergang statt auf der Couch zu „verdauen“.

**Bewegung nach Feierabend** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich mache abends noch einen Spaziergang

Ich arbeite nach Feierabend noch etwas im Garten oder ums Haus herum (z.B. Autowaschen, Rasenmähen)

Ich spiele mit Freunden, dem Partner oder Kindern Bewegungs- und/oder Ballspiele.