

# Bewegungstagebuch

BEWEGUNG	SOLL Pro Tag	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	IST Pro Woche	SOLL Pro Woche	Das War		
											😊 Super	☹️ mittel	— schlecht
Aktiver Alltag (30 min. = 1 Strich)	mind. 2 x									14 x			
Sport + Spiel im Verein (30 min. = 1 Strich)	2 x pro Wo									4 x			
PC, TV, Playstaion (30 min. = 1 Strich)	max. 2 x									????			

