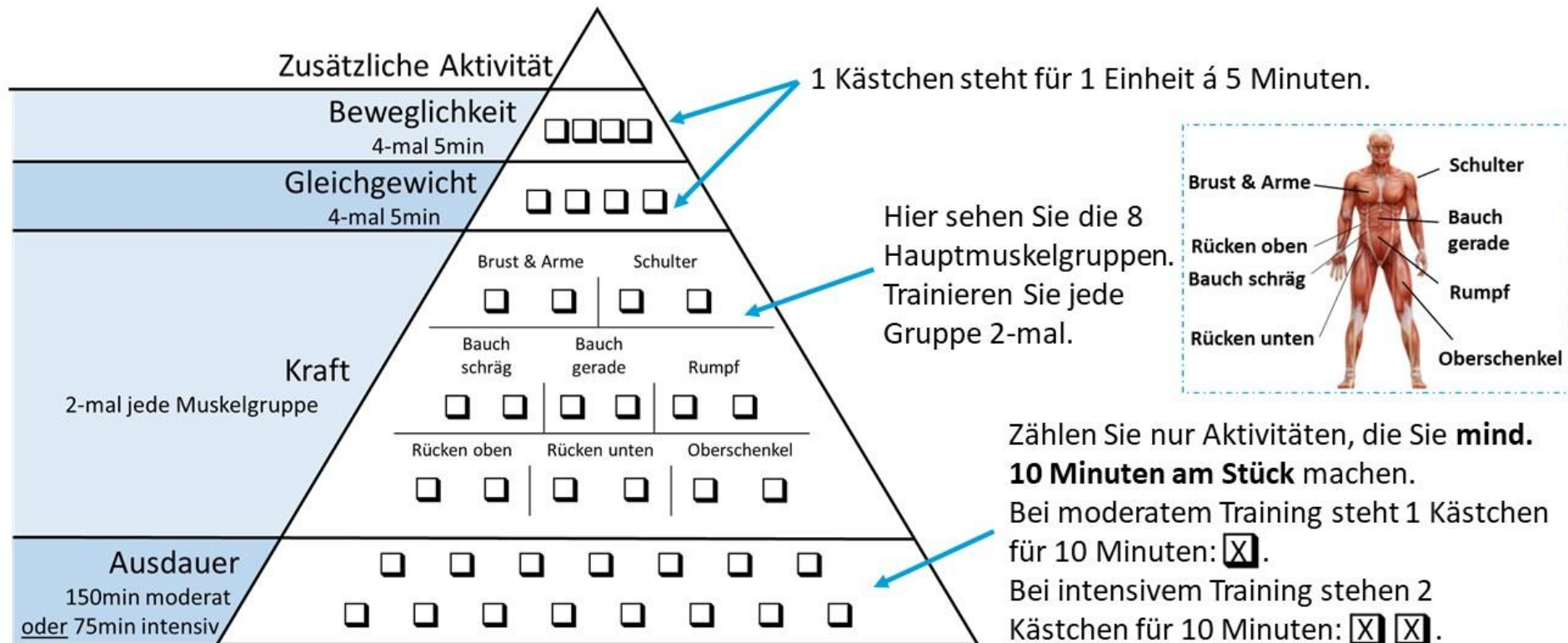


Anleitung für die ‚Fit im Nordwesten‘-Bewegungspyramide

Hier sehen Sie die wöchentlichen Bewegungsempfehlungen.

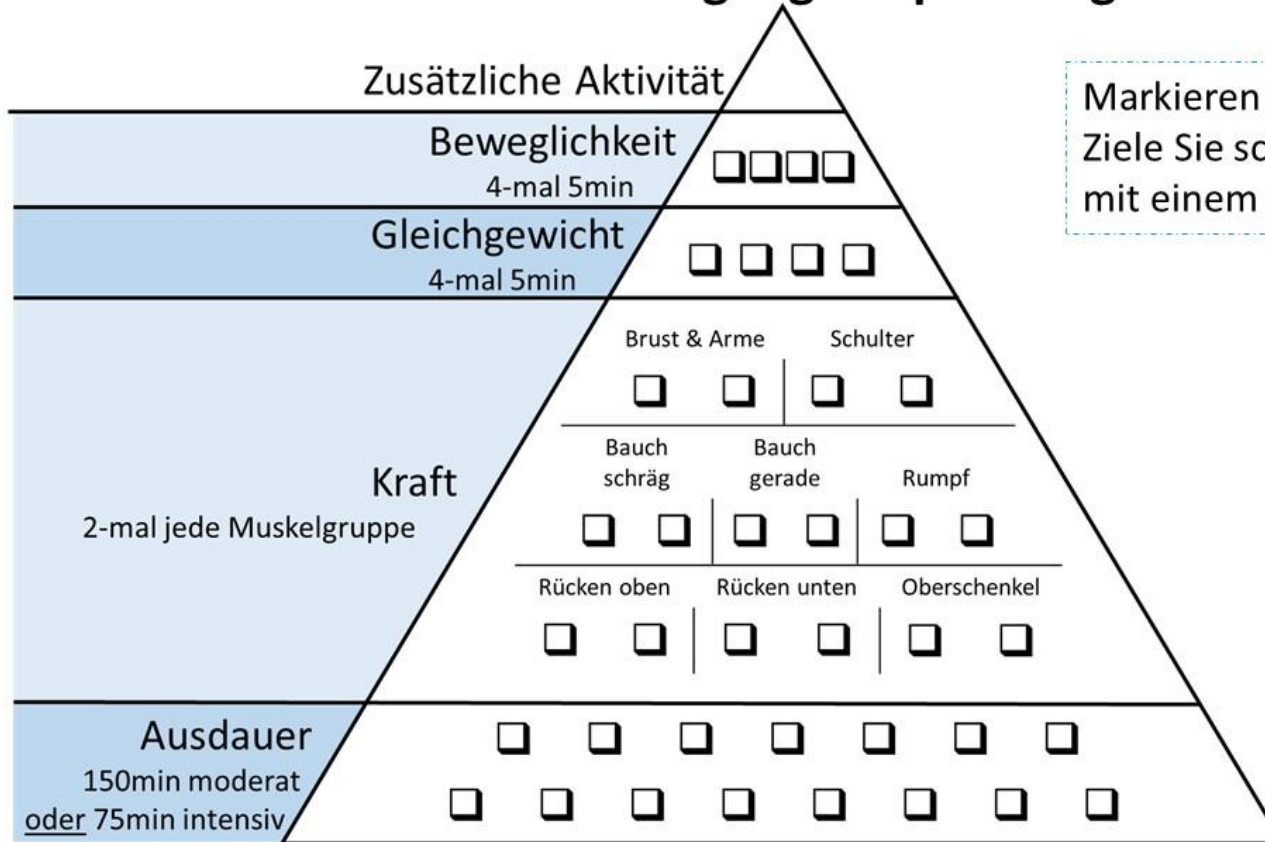
Markieren Sie täglich, welche Ziele Sie schon erreicht haben, mit einem Kreuz! ☒



- ❖ Kraft und Ausdauer können auch durch Alltagsaktivität trainiert werden. Ein Tipp: Sie können verschiedene Stiftfarben nutzen um darzustellen, ob die Aktivität intensiv, moderat oder Alltagsaktivität war.
- ❖ Wenn Sie zusätzlich aktiv waren, können Sie dies in einer Tabelle rechts unter der Pyramide angeben.
- ❖ Sie können in dem Feld links unter der Pyramide notieren, wie es Ihnen die Woche über ergangen ist.

vom: _____ bis: _____.

Wöchentliche Bewegungsempfehlungen



Markieren Sie täglich, welche Ziele Sie schon erreicht haben, mit einem Kreuz! ☒

Notizen (z.B. Wohlbefinden, besondere Ereignisse, Krankheit, ...)

Tragen Sie hier ein, was und wie viele Minuten Sie diese Woche zusätzlich gemacht haben.

Ausdauer	Kraft	Gleichgewicht	Beweglichkeit