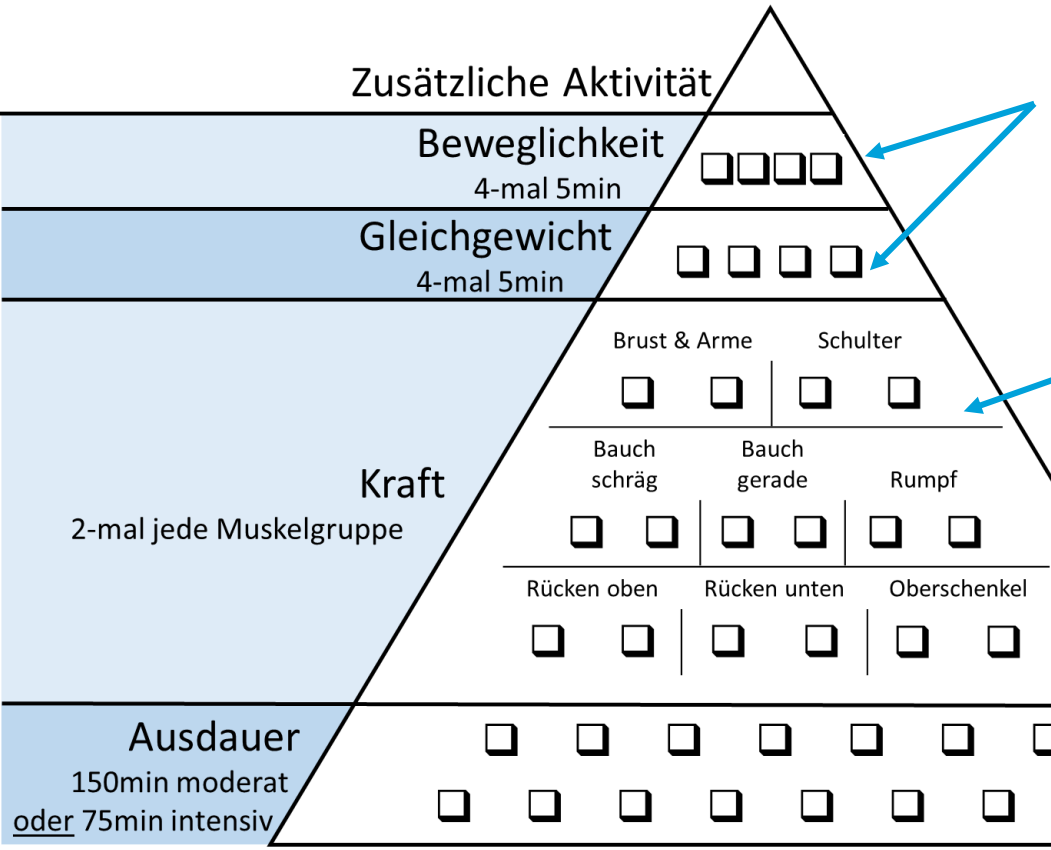


Anleitung für die ‚Fit im Nordwesten‘-Bewegungspyramide

Hier sehen Sie die wöchentlichen Bewegungsempfehlungen.

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



1 Kästchen steht für 1 Einheit á 5 Minuten.

Hier sehen Sie die 8 Hauptmuskelgruppen. Trainieren Sie jede Gruppe 2-mal.

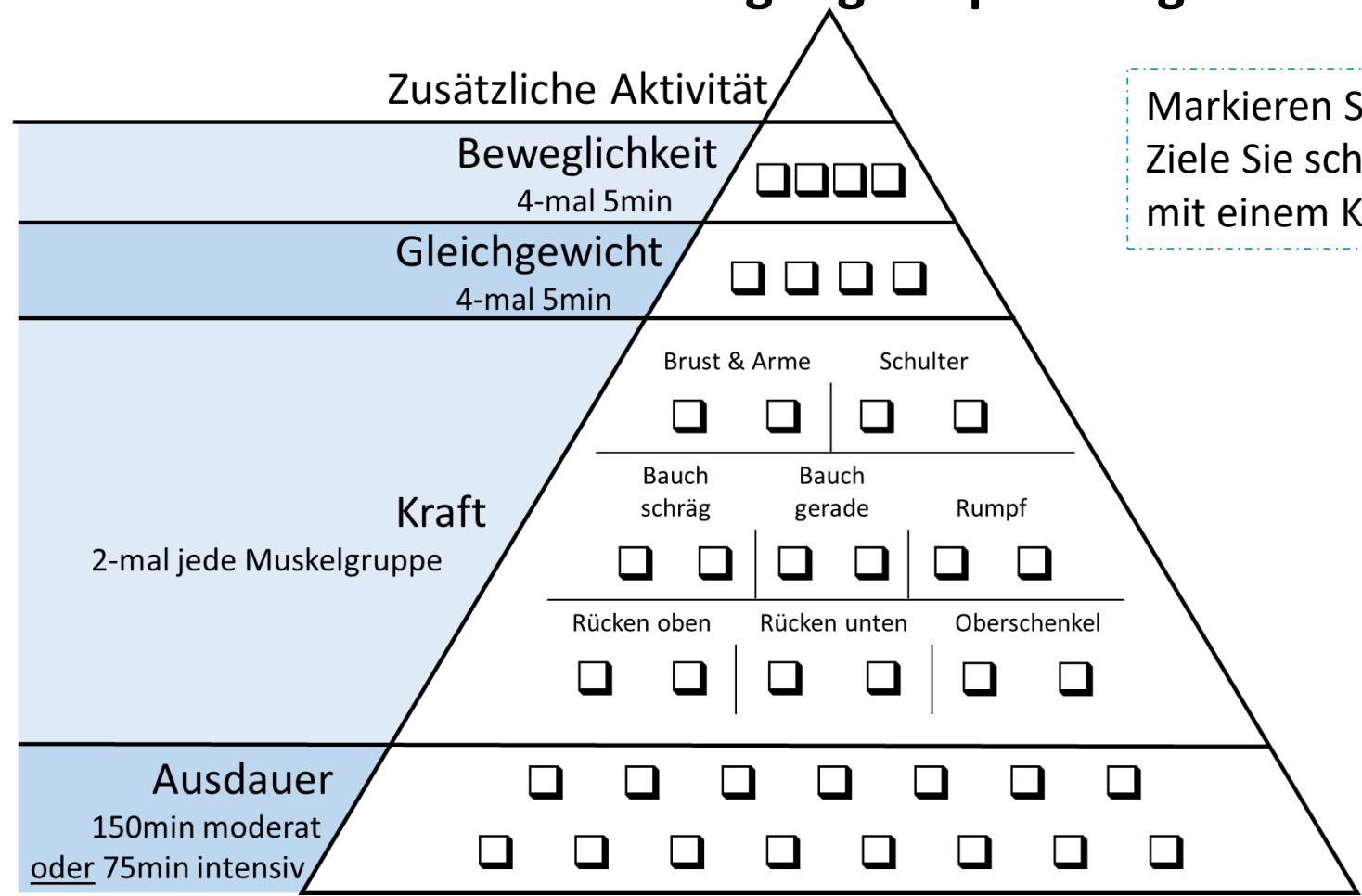
Hier ein Bild von einem Menschen einfügen, bei dem die Muskeln erkennbar sind

Zählen Sie nur Aktivitäten, die Sie **mind. 10 Minuten am Stück** machen.
 Bei moderatem Training steht 1 Kästchen für 10 Minuten: .
 Bei intensivem Training stehen 2 Kästchen für 10 Minuten: .

- ❖ 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.

Woche: _____, 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