

Woche vom _____ bis _____

Tag	Aktivität Art der Bewegung (Spazieren, Schwimmen, Radfahren, Walken)	Belastung			Dauer (Minuten)	Summe (Minuten)
Montag					}	
Dienstag					}	
Mittwoch					}	
Donnerstag					}	
Freitag					}	
Samstag					}	
Sonntag					}	
Wochenübersicht:					Minuten gesamt	