

Erfassungsbogen Bewegungstagebuch

Adipositaszentrum Hildesheim

Tag	Wie war Ihr Alltag?	Wie haben Sie sich bewegt?	Waren Sie sportlich aktiv?	Mein heutiges Befinden	Eigene Bemerkungen
Mo	<input type="radio"/> meist sitzend <input type="radio"/> viel gelaufen <input type="radio"/> stehend <input type="radio"/> wenig bewegt <input type="radio"/> arbeitsintensiv <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> zu Fuß <input type="radio"/> mit dem Rad <input type="radio"/> Bus & Bahn <input type="radio"/> Auto <input type="radio"/> Rolltreppe/Lift <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> nein <input type="radio"/> ja, Art/Dauer:		
Di	<input type="radio"/> meist sitzend <input type="radio"/> viel gelaufen <input type="radio"/> stehend <input type="radio"/> wenig bewegt <input type="radio"/> arbeitsintensiv <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> zu Fuß <input type="radio"/> mit dem Rad <input type="radio"/> Bus & Bahn <input type="radio"/> Auto <input type="radio"/> Rolltreppe/Lift <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> nein <input type="radio"/> ja, Art/Dauer:		
Mi	<input type="radio"/> meist sitzend <input type="radio"/> viel gelaufen <input type="radio"/> stehend <input type="radio"/> wenig bewegt <input type="radio"/> arbeitsintensiv <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> zu Fuß <input type="radio"/> mit dem Rad <input type="radio"/> Bus & Bahn <input type="radio"/> Auto <input type="radio"/> Rolltreppe/Lift <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> nein <input type="radio"/> ja, Art/Dauer:		
Do	<input type="radio"/> meist sitzend <input type="radio"/> viel gelaufen <input type="radio"/> stehend <input type="radio"/> wenig bewegt <input type="radio"/> arbeitsintensiv <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> zu Fuß <input type="radio"/> mit dem Rad <input type="radio"/> Bus & Bahn <input type="radio"/> Auto <input type="radio"/> Rolltreppe/Lift <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> nein <input type="radio"/> ja, Art/Dauer:		
Fr	<input type="radio"/> meist sitzend <input type="radio"/> viel gelaufen <input type="radio"/> stehend <input type="radio"/> wenig bewegt <input type="radio"/> arbeitsintensiv <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> zu Fuß <input type="radio"/> mit dem Rad <input type="radio"/> Bus & Bahn <input type="radio"/> Auto <input type="radio"/> Rolltreppe/Lift <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> nein <input type="radio"/> ja, Art/Dauer:		
Sa	<input type="radio"/> meist sitzend <input type="radio"/> viel gelaufen <input type="radio"/> stehend <input type="radio"/> wenig bewegt <input type="radio"/> arbeitsintensiv <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> zu Fuß <input type="radio"/> mit dem Rad <input type="radio"/> Bus & Bahn <input type="radio"/> Auto <input type="radio"/> Rolltreppe/Lift <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> nein <input type="radio"/> ja, Art/Dauer:		
So	<input type="radio"/> meist sitzend <input type="radio"/> viel gelaufen <input type="radio"/> stehend <input type="radio"/> wenig bewegt <input type="radio"/> arbeitsintensiv <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> zu Fuß <input type="radio"/> mit dem Rad <input type="radio"/> Bus & Bahn <input type="radio"/> Auto <input type="radio"/> Rolltreppe/Lift <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> nein <input type="radio"/> ja, Art/Dauer:		

Bitte beschreiben Sie den Ablauf eines typischen Wochenendes:
