



# Mein Bewegungs-Tagebuch

**Schritt für Schritt** Notieren Sie in der Tabelle, wie aktiv Sie jeden Tag waren. So bleiben Sie am Ball und freuen sich, wenn Ihre Fitness von Woche zu Woche zunimmt



Tag	Meine Aktivität Art der Bewegung (Spaziergang, Fahrrad, Boules, Schwimmen etc.)	Belastung (empfundene Intensität*)						Dauer (in Minuten)	Schritte (pro Tag)
		sehr leicht	leicht	leicht-mittel	mittel	mittel-schwer	schwer		
Montag									
Dienstag									
Mittwoch									
Donnerstag									
Freitag									
Samstag									
Sonntag									
<b>Mein Wochen-Pensum</b>									

## Anleitung zum Ausfüllen

- Notieren Sie an jedem Wochentag die Art Ihrer körperlichen **Aktivitäten** in der linken Spalte.
- Je nach Intensität der **Belastung**, die Sie dabei empfinden, kreuzen Sie ein Kästchen im blauen, grünen oder roten Bereich an.
- Die **Dauer** jeder Aktivität notieren Sie gleich daneben; die Gesamtdauer eines Tages kommt in das entsprechende Kästchen.
- Falls Sie einen **Schrittzähler** haben: Lesen Sie am Ende jedes Tages die Zahl Ihrer **Schritte** ab und tragen den Wert in das Kästchen ganz rechts ein.

**Auswertung** siehe nächste Seite!

Anzahl der Aktivitäten mit leichter (**blau**), mittlerer (**grün**) und starker (**rot**) Intensität

Anzahl Tage mit insges. **30 Minuten** Aktivität oder mehr

Anzahl Tage mit **10 000 Schritten** oder mehr



\*(Quelle: Buskies, W. & Boeckh-Behrens (2009))

Ihre  
persönliche  
Erfolgs-  
bilanz!

# Mein Bewegungs-Tagebuch

## Auswertung



passiv



ungeübt



aktiv



trainiert



topfit

### Belastung (empfundene Intensität):

**Mittlere Belastungen** sind für Ihre Gesundheit optimal. Dabei sollten Sie etwas außer Atem kommen, leicht schwitzen und die Belastung auch körperlich spüren (grüne Spalten). Eine **geringe Intensität** (blaue Spalten) ist zwar gut, führt aber zu keinem Trainingseffekt. Erhöhen Sie deshalb die Intensität beim nächsten Mal ein wenig – indem Sie beispielsweise beim Spaziergehen Ihre Schritte etwas beschleunigen. **Intensive Anstrengung** (rote Spalten) ist nur sinnvoll, wenn Sie sportliche Ziele verfolgen. Sie sollten sich aber keineswegs überfordern.

### Dauer:

In der Tabelle unten finden Sie Empfehlungen des Sportwissenschaftlers Professor Klaus Bös für Einsteiger. Gehören Sie zum Fitnesstyp „passiv“ oder „ungeübt“, sind 15 bis 30 Minuten Aktivität pro Einheit ausreichend. Aber auch 10 Minuten sind schon ein guter Anfang. Um Ihr Pensum zu steigern, sollten Sie **zuerst die Dauer und Häufigkeit** der Aktivitäten erhöhen und erst danach deren Intensität. Die Fitnesstypen „aktiv“ und „trainiert“ orientieren sich an der letzten Zeile der Tabelle: drei bis sechs Mal pro Woche 30 bis 70 Minuten Bewegung.

Woche	Häufigkeit (pro Woche)	Dauer (pro Bewegungseinheit)
1 bis 3	2 bis 3 Mal	15 bis 30 Minuten
4 bis 6	2 bis 3 Mal	20 bis 40 Minuten
7 bis 10	3 bis 4 Mal	30 bis 45 Minuten
11 bis 14	3 bis 4 Mal	30 bis 60 Minuten
dauerhaft	3 bis 6 Mal	30 bis 70 Minuten

### Schritte:

Unter medizinischen Gesichtspunkten gelten 10 000 Schritte pro Tag als optimal. Das entspricht je nach Schrittlänge fünf bis acht Kilometern Gehstrecke – ein strammes Pensum! Mit einem **Schrittzähler** können Sie Ihren Aktionsradius überprüfen und das Ergebnis in das Bewegungs-Tagebuch eintragen.

### Das Ziel

Auf dem Weg von einem passiven Lebensstil zum Prädikat „topfit“ brauchen Sie etwas Geduld. Doch Sie können Ihre Fortschritte direkt an Ihrem Bewegungs-Tagebuch ablesen. Ziel ist es, die Zahl der Aktivitäten insgesamt zu steigern und die dabei empfundene Belastung vor allem im mittleren (grünen) Bereich zu halten. Wenn Sie schließlich fast jeden Tag mindestens eine halbe Stunde aktiv sind, werden Sie Ihre Fitness nicht mehr missen wollen.

### Unser Experte



„Ein Schrittzähler wird Sie daran erinnern, sich im Alltag mehr zu bewegen“

**Professor Klaus Bös**,  
Sportwissenschaftler an  
der Universität Karlsruhe

