

Das Office Fitness Schritt-Tagebuch

Ausdrucken, loslaufen, gut fühlen ☺

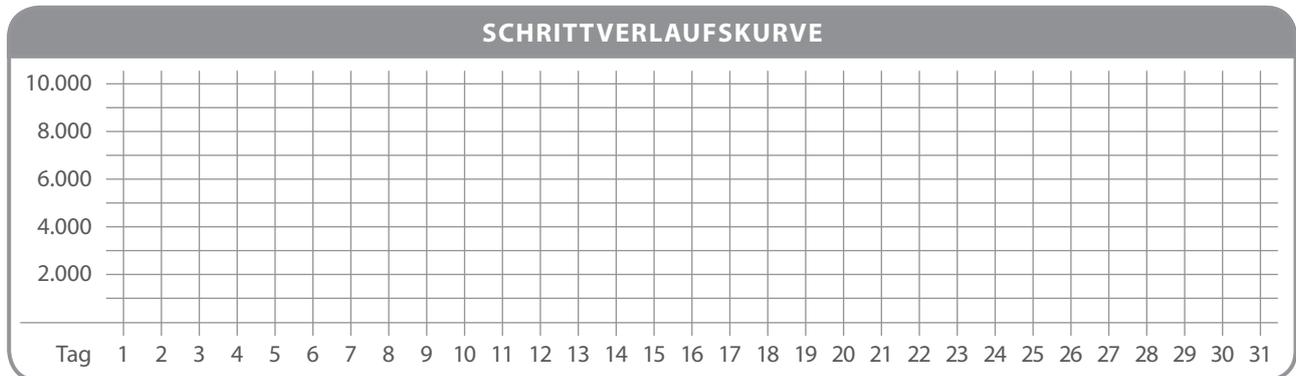


Monat _____

Ziele mindestens _____ Schritte pro Tag

durchschnittlich _____ Schritte pro Tag ³

	WOCHE 1	WOCHE 2	WOCHE 3	WOCHE 4	WOCHE 5
Datum (von-bis)					
Schrittziel pro Tag ¹					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					
Wochensumme ²					
Ø Schrittzahl/Tag ³					



ERGEBNISSE FÜR DIESEN MONAT			
Minimale Schrittzahl pro Tag		Maximale Schrittzahl pro Tag	
Ø Schrittzahl pro Tag ³		Bewertung	☹ ☺ ☺
ZIELE FÜR DEN NÄCHSTEN MONAT			
Mindest-Schrittzahl pro Tag		Ø Schrittzahl pro Tag ³	

¹ Angestrebte Mindestschrittzahl pro Tag in dieser Woche

² Summe aller Schritte in dieser Woche

³ Durchschnittliche Schrittzahl pro Tag = Summe aller Schritte ÷ Anzahl gemessener Tage

