

**Was, wann, wie lang? Mit dem Punktetagebuch planen und kontrollieren Sie Ihre wöchentlichen Aktivitäten.**

Die Übersicht unterstützt Sie dabei, auf Trab zu kommen und mit der Zeit eine feste Bewegungs- und Sportroutine zu entwickeln. Statt umständlich Zeiten oder Strecken zu messen, sammeln Sie einfach Aktivitätspunkte.

## So funktioniert's – Ausfüllanleitung

Drucken Sie sich zunächst die Vorlage für das Tagebuch (siehe nächste Seite) aus. Zusätzlich benötigen Sie einen Kugelschreiber sowie zwei Stifte in unterschiedlichen Farben.

**1 Am Anfang der Woche planen:** Notieren Sie, welche Aktivität pro Tag vorgesehen ist. Dann legen Sie die Dauer fest, indem Sie in der Skala darüber den entsprechenden Punktwert\* farbig markieren. **Ein Punkt entspricht zehn Minuten.**

**2 Unter der Woche dokumentieren:** Tragen Sie jeden Tag Ihre tatsächlich erzielten Punkte in der zweiten Farbe ein. Halten Sie im Feld „Notizen“ auch besondere Vorkommnisse schriftlich fest.

**3 Am Ende der Woche auswerten:** Ziehen Sie am Sonntagabend Bilanz: Waren Sie so aktiv wie geplant? Wo hakte es und warum? Und wie haben Sie sich gefühlt? Passen Sie die nächste Planung bei Bedarf entsprechend an.

**Unser Tipp:** Lassen Sie sich von einer schlechten Woche nicht entmutigen – in der nächsten können Sie es besser machen. Umgekehrt: Belohnen Sie sich bewusst, falls Sie über Ihrem Bewegungsziel liegen.

\* Rechnen Sie bei mehreren Aktivitäten den Gesamtwert aus.

## So sieht der Eintrag aus – Beispiel

Mein Punktetagebuch für diese Woche: 03.07.

bis 10.07.24

- Punkte geplant
- Punkte erreicht

Punkte	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mein Wochenfazit
10	○	○	○	○	○	○	○	
9	○	○	○	○	○	○	○	
8	○	○	○	○	○	○	○	
7	○	○	○	○	○	○	○	
6	○	○	○	○	○	○	○	
5	○	○	○	○	○	○	○	
4	●	○	○	○	○	○	○	
3	●	●	○	○	○	○	○	
2	○	●	●	○	○	○	○	
1	○	○	●	○	○	○	○	
0	○	○	○	○	○	○	○	
Aktivität:	Joggen	Garten	Radf.	Joggen	---	Walken	---	
Notizen:	am Montag zum ersten Mal 10 Min. durchgelaufen -> Piccolo mit Petra							

## So machen Sie es richtig – Fragen & Antworten

- Welche Bewegung zählt?** Punkte gibt es für jede zehnminütige Aktivität, die Sie als zumindest leicht anstrengend empfinden.
- Wie oft Sport?** Planen Sie an mindestens ein bis zwei Wochentagen Aktivitäten ein, bei denen Sie spürbar außer Atem oder ins Schwitzen kommen.

- Wieviel anpeilen?** Als Minimum für Erwachsene gilt pro Woche: 150 Minuten mäßig-intensive oder 75 Minuten höher-intensive Aktivität oder ein Mix davon (siehe Broschüre Seite 11). Nähern Sie sich Woche für Woche diesem Pensum an, indem Sie sich öfter oder ein paar Minuten länger bewegen.

Mein Punktetagebuch für diese Woche: \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Punkte	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mein Wochenfazit	
10	<input type="radio"/>								
9	<input type="radio"/>								
8	<input type="radio"/>								
7	<input type="radio"/>								
6	<input type="radio"/>								
5	<input type="radio"/>								
4	<input type="radio"/>								
3	<input type="radio"/>								
2	<input type="radio"/>								
1	<input type="radio"/>								
0	<input type="radio"/>								
Aktivität:									
Notizen:									

#### Gesamtaktivität

Punkte geplant:  Soll erfüllt?

Punkte erreicht:   Ja  nein

#### Wenn nein: Woran lag es?

---



---

#### Wie habe ich mich gefühlt?

körperlich: seelisch:



Mein Punktetagebuch für diese Woche: \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Punkte	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mein Wochenfazit	
10	<input type="radio"/>								
9	<input type="radio"/>								
8	<input type="radio"/>								
7	<input type="radio"/>								
6	<input type="radio"/>								
5	<input type="radio"/>								
4	<input type="radio"/>								
3	<input type="radio"/>								
2	<input type="radio"/>								
1	<input type="radio"/>								
0	<input type="radio"/>								
Aktivität:									
Notizen:									

#### Gesamtaktivität

Punkte geplant:  Soll erfüllt?

Punkte erreicht:   Ja  nein

#### Wenn nein: Woran lag es?

---



---

#### Wie habe ich mich gefühlt?

körperlich: seelisch:



Mein Punktetagebuch für diese Woche: \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Punkte	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mein Wochenfazit	
10	<input type="radio"/>								
9	<input type="radio"/>								
8	<input type="radio"/>								
7	<input type="radio"/>								
6	<input type="radio"/>								
5	<input type="radio"/>								
4	<input type="radio"/>								
3	<input type="radio"/>								
2	<input type="radio"/>								
1	<input type="radio"/>								
0	<input type="radio"/>								
Aktivität:									
Notizen:									

#### Gesamtaktivität

Punkte geplant:  Soll erfüllt?

Punkte erreicht:   Ja  nein

#### Wenn nein: Woran lag es?

---



---

#### Wie habe ich mich gefühlt?

körperlich: seelisch:

