

Bewegungstagebuch

[patientenname]		MEIN BEWEGUNGS-TAGEBUCH				
Woche vom		bis		Mein Ziel in dieser Woche:		
	Art der Bewegung	Dauer (in Minuten)	Anzahl der Übungseinheiten	Einfluss auf meine Schmerzen	Und so habe ich mich heute insgesamt gefühlt	
				positiv negativ keinen	besser schlechter unverändert	
Montag						
Dienstag						
Mittwoch						
Donnerstag						
Freitag						
Samstag						
Sonntag						