Name: .....

Vorname: .....

Datum: .....

Praxis Dr. KAUTZ
Dr. Christa Kautz
Dipl. Ernährungswissenschaftlerin
Therapien ernährungsbedingter Erkrankungen

Sportliche Aktivitäten

Bitte tragen Sie hier täglich die Punktezahl ein, die Sie erreicht haben. Es müssen mindestens 55 Punkte / Woche erziehlt werden.
Optimal wäre es wenn es Ihnen gelingt, sogar 70 Punkte zu erreichen. Die Bewertung der einzelnen Zeitabschnitte sehen Sie unten.

PUNKTESYSTEM	**Tag**																														
	Punkte																														
Nordic Walking																															
Laufen / Walking																															
Jogging																															
Radfahren																															
Schwimmen																															
Fitnes-Gymnastik																															
Gesamtpunkte																															

PUNKTESYSTEM	**Tag**																														
	Punkte																														
Nordic Walking																															
Laufen / Walking																															
Jogging																															
Radfahren																															
Schwimmen																															
Fitnes-Gymnastik																															
Gesamtpunkte																															

Punkteverteilung

10 Minuten aerobes Training:	**5**	**Punkte**
15 Minuten aerobes Training:	**10**	**Punkte**
30 Minuten aerobes Training:	**15**	**Punkte**
60 Minuten aerobes Training:	**40**	**Punkte**