

Schrittetagebuch

Mit diesem Schrittetagebuch kannst Du die Anzahl Deiner Schritte pro Tag 3 Monate lang verfolgen. Alternativ kannst Du auch online auf www.10000schritte-duesseldorf.de Deine Schritte eintragen.

Wie Du vorgehst:

Woche 1

Bestimme Dein Grundniveau

Wie viele Schritte gehst Du pro Tag? Fülle die erste Tabelle aus:

- In der ersten Spalte trägst Du die Anzahl der Schritte ein, die Du abends von Deinem Schrittzähler oder Deiner App abliest.
- Die zweite Spalte bezieht sich auf zusätzliche Bewegungen, die der Schrittzähler nicht erfasst (z.B. Radfahren, Schwimmen). Addiere die Anzahl der Minuten, die Du Dich ohne Schrittzähler bewegt hast und rechne diese in die Anzahl der Schritte um. Eine Bewegung von 10 Minuten entspricht 1.500 Schritten. Schreibe diese Anzahl von Schritten in die zweite Spalte.
- Die dritte Spalte ist die Summe der Anzahl Deiner Schritte von Spalte 1 und Spalte 2.
- Am Ende der Woche trägst Du unten die durchschnittliche Anzahl der Schritte pro Tag der gesamten Woche ein. Addiere hierzu die Gesamtzahl der einzelnen Wochentage und dividiere diese durch 7.

Woche 2 – 12

Bestimme Dein Ziel

Bestimme ein erreichbares Ziel für jede folgende Woche und fülle die Tabellen auf die gleiche Weise wie oben beschrieben aus.

Jeder Schritt zählt!

Zusätzliche Bewegung

Wie unterscheidest Du moderate von intensiver Bewegung?

Bei **moderater Bewegung** steigen Dein Puls und Deine Atmung leicht an und Du kommst leicht ins Schwitzen. Aktivitäten mit moderater Intensität sind beispielsweise: Schwimmen, Fahrradfahren, Reiten, Tanzen, Gartenarbeit usw.

Bei **intensiver Bewegung** erhöhen sich Puls und Atmung noch stärker, sodass das Sprechen in vollständigen Sätzen zwischen zwei Atemzügen schwer ist. Intensive Aktivitäten sind beispielsweise: Zirkeltraining, Aerobic, schnelles Fahrradfahren, Jogging, Wettkampfsport wie Basketball, Squash, Fußball usw.

Rechentabelle für zusätzliche Bewegung

| Zusätzliche Bewegung | |
|--------------------------|---------------------------|
| moderat | intensiv |
| 10 Min. = 1.000 Schritte | 10 Min. = 2.000 Schritte |
| 15 Min. = 1.500 Schritte | 15 Min. = 3.000 Schritte |
| 20 Min. = 2.000 Schritte | 20 Min. = 4.000 Schritte |
| 25 Min. = 2.500 Schritte | 25 Min. = 5.000 Schritte |
| 30 Min. = 3.000 Schritte | 30 Min. = 6.000 Schritte |
| 35 Min. = 3.500 Schritte | 35 Min. = 7.000 Schritte |
| 40 Min. = 4.000 Schritte | 40 Min. = 8.000 Schritte |
| 45 Min. = 4.500 Schritte | 45 Min. = 9.000 Schritte |
| 50 Min. = 5.000 Schritte | 50 Min. = 10.000 Schritte |
| 55 Min. = 5.500 Schritte | 55 Min. = 11.000 Schritte |
| 60 Min. = 6.000 Schritte | 60 Min. = 12.000 Schritte |

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Woche 1 – Grundniveau

| Wochentag | Anzahl der Schritte auf dem Schrittzähler | Zusätzliche Bewegung | | Gesamtzahl der Schritte |
|------------|---|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|
| | | moderat 10 Min. = 1.000 Schritte | intensiv 10 Min. = 2.000 Schritte | |
| Montag | | | | |
| Dienstag | | | | |
| Mittwoch | | | | |
| Donnerstag | | | | |
| Freitag | | | | |
| Samstag | | | | |
| Sonntag | | | | |

Durchschnittliche Anzahl der Schritte pro Tag: _____

Woche 2

Mein Ziel: _____

| Wochentag | Anzahl der Schritte auf dem Schrittzähler | Zusätzliche Bewegung | | Gesamtzahl der Schritte |
|------------|---|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|
| | | moderat 10 Min. = 1.000 Schritte | intensiv 10 Min. = 2.000 Schritte | |
| Montag | | | | |
| Dienstag | | | | |
| Mittwoch | | | | |
| Donnerstag | | | | |
| Freitag | | | | |
| Samstag | | | | |
| Sonntag | | | | |

Durchschnittliche Anzahl der Schritte pro Tag: _____

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Woche 3

Mein Ziel: _____

| Wochentag | Anzahl der Schritte auf dem Schrittzähler | Zusätzliche Bewegung | | Gesamtzahl der Schritte |
|------------|---|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|
| | | moderat 10 Min. = 1.000 Schritte | intensiv 10 Min. = 2.000 Schritte | |
| Montag | | | | |
| Dienstag | | | | |
| Mittwoch | | | | |
| Donnerstag | | | | |
| Freitag | | | | |
| Samstag | | | | |
| Sonntag | | | | |

Durchschnittliche Anzahl der Schritte pro Tag: _____

Woche 4

Mein Ziel: _____

| Wochentag | Anzahl der Schritte auf dem Schrittzähler | Zusätzliche Bewegung | | Gesamtzahl der Schritte |
|------------|---|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|
| | | moderat 10 Min. = 1.000 Schritte | intensiv 10 Min. = 2.000 Schritte | |
| Montag | | | | |
| Dienstag | | | | |
| Mittwoch | | | | |
| Donnerstag | | | | |
| Freitag | | | | |
| Samstag | | | | |
| Sonntag | | | | |

Durchschnittliche Anzahl der Schritte pro Tag: _____

GEFÖRDERT VOM

Woche 5

Mein Ziel: _____

| Wochentag | Anzahl der Schritte auf dem Schrittzähler | Zusätzliche Bewegung | | Gesamtzahl der Schritte |
|------------|---|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|
| | | moderat 10 Min. = 1.000 Schritte | intensiv 10 Min. = 2.000 Schritte | |
| Montag | | | | |
| Dienstag | | | | |
| Mittwoch | | | | |
| Donnerstag | | | | |
| Freitag | | | | |
| Samstag | | | | |
| Sonntag | | | | |

Durchschnittliche Anzahl der Schritte pro Tag: _____

Woche 6

Mein Ziel: _____

| Wochentag | Anzahl der Schritte auf dem Schrittzähler | Zusätzliche Bewegung | | Gesamtzahl der Schritte |
|------------|---|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|
| | | moderat 10 Min. = 1.000 Schritte | intensiv 10 Min. = 2.000 Schritte | |
| Montag | | | | |
| Dienstag | | | | |
| Mittwoch | | | | |
| Donnerstag | | | | |
| Freitag | | | | |
| Samstag | | | | |
| Sonntag | | | | |

Durchschnittliche Anzahl der Schritte pro Tag: _____

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Woche 7

Mein Ziel: _____

| Wochentag | Anzahl der Schritte auf dem Schrittzähler | Zusätzliche Bewegung | | Gesamtzahl der Schritte |
|------------|---|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|
| | | moderat 10 Min. = 1.000 Schritte | intensiv 10 Min. = 2.000 Schritte | |
| Montag | | | | |
| Dienstag | | | | |
| Mittwoch | | | | |
| Donnerstag | | | | |
| Freitag | | | | |
| Samstag | | | | |
| Sonntag | | | | |

Durchschnittliche Anzahl der Schritte pro Tag: _____

Woche 8

Mein Ziel: _____

| Wochentag | Anzahl der Schritte auf dem Schrittzähler | Zusätzliche Bewegung | | Gesamtzahl der Schritte |
|------------|---|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|
| | | moderat 10 Min. = 1.000 Schritte | intensiv 10 Min. = 2.000 Schritte | |
| Montag | | | | |
| Dienstag | | | | |
| Mittwoch | | | | |
| Donnerstag | | | | |
| Freitag | | | | |
| Samstag | | | | |
| Sonntag | | | | |

Durchschnittliche Anzahl der Schritte pro Tag: _____

GEFÖRDERT VOM

Woche 9

Mein Ziel: _____

| Wochentag | Anzahl der Schritte auf dem Schrittzähler | Zusätzliche Bewegung | | Gesamtzahl der Schritte |
|------------|---|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|
| | | moderat 10 Min. = 1.000 Schritte | intensiv 10 Min. = 2.000 Schritte | |
| Montag | | | | |
| Dienstag | | | | |
| Mittwoch | | | | |
| Donnerstag | | | | |
| Freitag | | | | |
| Samstag | | | | |
| Sonntag | | | | |

Durchschnittliche Anzahl der Schritte pro Tag: _____

Woche 10

Mein Ziel: _____

| Wochentag | Anzahl der Schritte auf dem Schrittzähler | Zusätzliche Bewegung | | Gesamtzahl der Schritte |
|------------|---|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|
| | | moderat 10 Min. = 1.000 Schritte | intensiv 10 Min. = 2.000 Schritte | |
| Montag | | | | |
| Dienstag | | | | |
| Mittwoch | | | | |
| Donnerstag | | | | |
| Freitag | | | | |
| Samstag | | | | |
| Sonntag | | | | |

Durchschnittliche Anzahl der Schritte pro Tag: _____

GEFÖRDERT VOM

Woche 11

Mein Ziel: _____

| Wochentag | Anzahl der Schritte auf dem Schrittzähler | Zusätzliche Bewegung | | Gesamtzahl der Schritte |
|------------|---|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|
| | | moderat 10 Min. = 1.000 Schritte | intensiv 10 Min. = 2.000 Schritte | |
| Montag | | | | |
| Dienstag | | | | |
| Mittwoch | | | | |
| Donnerstag | | | | |
| Freitag | | | | |
| Samstag | | | | |
| Sonntag | | | | |

Durchschnittliche Anzahl der Schritte pro Tag: _____

Woche 12

Mein Ziel: _____

| Wochentag | Anzahl der Schritte auf dem Schrittzähler | Zusätzliche Bewegung | | Gesamtzahl der Schritte |
|------------|---|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|
| | | moderat 10 Min. = 1.000 Schritte | intensiv 10 Min. = 2.000 Schritte | |
| Montag | | | | |
| Dienstag | | | | |
| Mittwoch | | | | |
| Donnerstag | | | | |
| Freitag | | | | |
| Samstag | | | | |
| Sonntag | | | | |

Durchschnittliche Anzahl der Schritte pro Tag: _____

GEFÖRDERT VOM