

Hier können Sie dokumentieren, was Sie heute körperlich geleistet haben.

	Anzahl Minuten	Art der Aktivität	Monat: <input type="text"/>	Borg- skala
Tag 1				
Tag 2				
Tag 3				
Tag 4				
Tag 5				
Tag 6				
Tag 7				
Tag 8				
Tag 9				
Tag 10				
Tag 11				
Tag 12				
Tag 13				
Tag 14				
Tag 15				
Tag 16				



Hier können Sie dokumentieren, was Sie heute körperlich geleistet haben.



	Anzahl Minuten	Art der Aktivität	Monat: <input type="text"/>	Borgskala
Tag 17				
Tag 18				
Tag 19				
Tag 20				
Tag 21				
Tag 22				
Tag 23				
Tag 24				
Tag 25				
Tag 26				
Tag 27				
Tag 28				
Tag 29				
Tag 30				
Tag 31				