

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

	Anzahl Minuten	Art der Aktivität	Monat: <input type="text"/>	Borgskala	Schritte
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	Schritte
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					