

Bewegungsprotokoll

Durch das Ausfüllen des Bewegungsprotokolls bekommen Sie einen Überblick über ihr eigenes Bewegungsverhalten sowie die Unterschiede während der verschiedenen Ausbildungsbedingungen (Schichtarbeit, Schule, Freizeit).

Kriterium	Schulwoche	Frühdienstwoche	Spätdienstwoche
Krafttraining			
Ausdauer			
Alltagsbewegungen			

Beispiele:
Krafttraining: 1 x 60 Minuten Pilates, 1 x 15 Minuten Fitness-Studio ...
Ausdauer: 2 x 20 Minuten Radeln, 1 x 30 Minuten Schwimmbad ...
Alltagsbewegung: 5 x 8 Stunden Frühdienst ...