



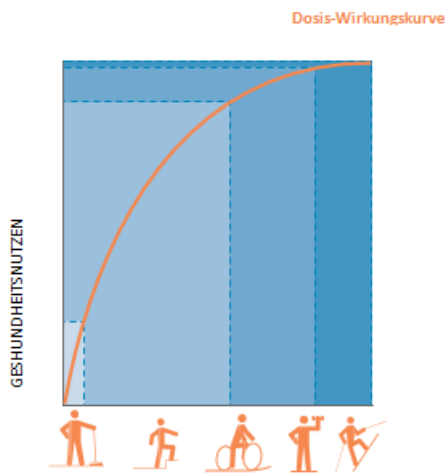
## Bewegungsrezept

Frau  Herr

Vorname: \_\_\_\_\_ Name: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_. \_\_\_\_\_. \_\_\_\_\_

Sie befinden sich derzeit hier:

Ziel:



.....

.....

.....

.....

.....

### Ich empfehle Ihnen folgende Strategie:

Aktivität	Tage pro Woche	Dauer pro Tag	Intensität

### Betreuungsvorschlag:

Folgekonsultation in der Praxis am: \_\_\_\_\_. \_\_\_\_\_. \_\_\_\_\_

### Zusatzmaterialien:

Broschüre PAPRICA

Verwendung eines Pedometers. Empfohlene Schrittzahl pro Tag: \_\_\_\_\_

Aktivitätskalender

Vorschlag konkreter regionaler Angebote: \_\_\_\_\_