



Datum												
Morgens	Nase frei	P	KP	Ü	P	KP	Ü	P	KP	Ü	KP	P
Mittags	Nase frei	P	KP	Ü	P	KP	Ü	P	KP	Ü	KP	P
Abends	Nase frei	P	KP	Ü	P	KP	Ü	P	KP	Ü	KP	P
Aktiv ?												
Datum												
Morgens	Nase frei	P	KP	Ü	P	KP	Ü	P	KP	Ü	KP	P
Mittags	Nase frei	P	KP	Ü	P	KP	Ü	P	KP	Ü	KP	P
Abends	Nase frei	P	KP	Ü	P	KP	Ü	P	KP	Ü	KP	P
Aktiv ?												
Datum												
Morgens	Nase frei	P	KP	Ü	P	KP	Ü	P	KP	Ü	KP	P
Mittags	Nase frei	P	KP	Ü	P	KP	Ü	P	KP	Ü	KP	P
Abends	Nase frei	P	KP	Ü	P	KP	Ü	P	KP	Ü	KP	P
Aktiv ?												
Datum												
Morgens	Nase frei	P	KP	Ü	P	KP	Ü	P	KP	Ü	KP	P
Mittags	Nase frei	P	KP	Ü	P	KP	Ü	P	KP	Ü	KP	P
Abends	Nase frei	P	KP	Ü	P	KP	Ü	P	KP	Ü	KP	P
Aktiv ?												

P= Puls KP= Kontrollpause Ü= Übung Aktiv= Hast Du Deinen Körper aktiv bewegt?