



<b>Name:</b>	<b>Geburtsdatum:</b>	<b>Körpergewicht:</b>	<b>Körperlänge:</b>
--------------	----------------------	-----------------------	---------------------

RR	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6
<b>Tag/Uhrzeit</b>						
<b>1.</b>						
<b>2.</b>						
<b>3.</b>						
<b>Tag/Uhrzeit</b>						
<b>1.</b>						
<b>2.</b>						
<b>3.</b>						
<b>Tag/Uhrzeit</b>						
<b>1.</b>						
<b>2.</b>						
<b>3.</b>						

- Messungen zu Hause über 6 Wochen
- Pro Woche 3 Messungen zu unterschiedlichen Tageszeiten
- Vorgehen: Messung im Sitzen und in Ruhe (z.B. nach 5 Minuten sitzen), dann 3 Messungen im Abstand von 2 Minuten
- Dokumentation: Tag und Uhrzeit