

Familien Fitness-Challenge

Name: _____

Kalenderwoche: _____



Bewege dich mindestens 30 Minuten am Tag. Für je 10 Minuten darfst du einen Punkt ausmalen.

Hast du **täglich 3 Punkte** ausgemalt und **21 Punkte in der Woche**, dann hast du die Challenge geschafft.

Mehr ist immer erlaubt. 😊

SPORTART	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Familien-Toben (kitzeln, fangen, ...)	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
Ballsport (Fuß-, Hand-, Volley-, Basket-, Federball, (Tisch-)Tennis, ...)	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
Rollen (Skateboard, Roller, Inlineskates, ...)	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
Kräftigen (Liegestütz, Sit-ups, Planks, ...)	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
Springen (mit dem Seil, Gummi-Twist, über Hindernisse, ...)	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
Fahrrad fahren (in der Natur oder auf dem Indoor-Bike)	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
Tanzen (z. B. zu deinem Lieblingslied)	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
Joggen/Wandern/Laufen (in deinem Tempo)	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
Draußen spielen (klettern, schaukeln, balancieren, ...)	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
deine eigene Übung (Denke dir etwas Kreatives aus.)	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
Erreichte Tagespunktzahl:							
Erreichte Wochenpunktzahl:							



Du bist nicht allein.

