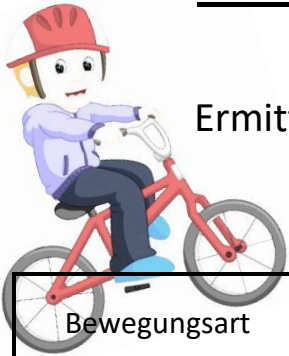




Name: \_\_\_\_\_

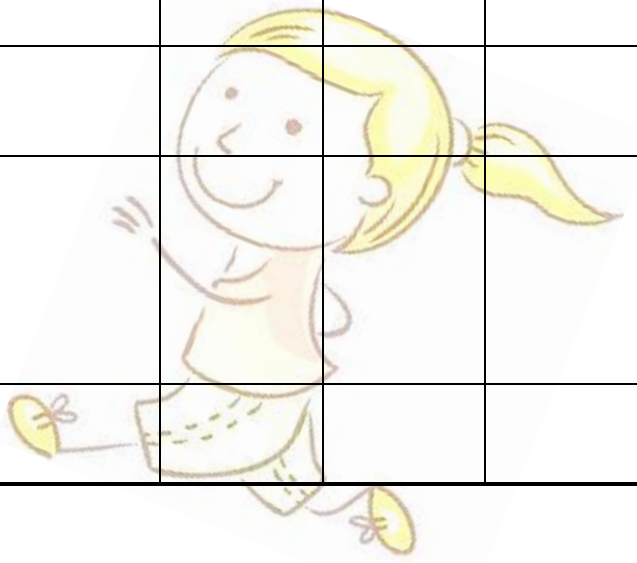
Klasse: \_\_\_\_\_

## Wochenplan 1 der „Täglichen Bewegung“

Ermittle die tägliche Gesamtzeit (minutengenau) der einzelnen Bewegungsarten.



| Bewegungsart   | Mo 20.4.  | Di 21.4. | Mi 22.4. | Do 23.4. | Fr 24.4. | Sa 25.4. | So 26.4. |
|--|---|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Schnelles Gehen<br>(Walking)<br>Mehr als 4 km/h  |   |          |          |          |          |          |          |
| Laufen<br>(Jogging)  |   |          |          |          |          |          |          |
| Fahrrad fahren<br>(auch Hometrainer)   |   |          |          |          |          |          |          |
| Krafttraining  |   |          |          |          |          |          |          |
| Beweglichkeits-<br>training  |   |          |          |          |          |          |          |
| Tanzen/Aerobic/<br>Stepper...  |   |          |          |          |          |          |          |
| Sonstiges:<br> |  |          |          |          |          |          |          |
| Gesamt:  |   |          |          |          |          |          |          |

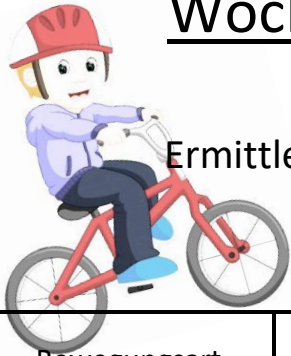


Gesamtsumme der Woche: \_\_\_\_\_ Minuten

Name: \_\_\_\_\_



Klasse: \_\_\_\_\_

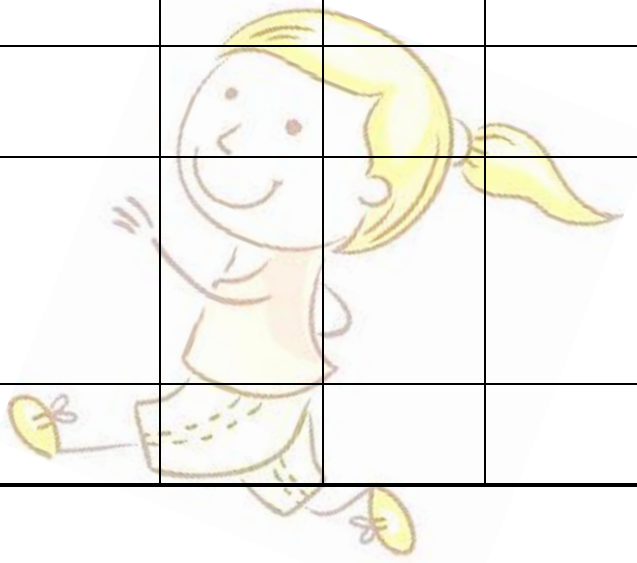
## Wochenplan 2 der „Täglichen Bewegung“



Ermittle die tägliche Gesamtzeit (minutengenau) der einzelnen Bewegungsarten.



| Bewegungsart   | Mo 27.4.  | Di 28.4. | Mi 29.4. | Do 30.4. | Fr 1.5. | Sa 2.5. | So 3.5. |
|--|---|----------|----------|----------|---------|---------|---------|
| Schnelles Gehen<br>(Walking)<br>Mehr als 4 km/h  |   |          |          |          |         |         |         |
| Laufen<br>(Jogging)  |   |          |          |          |         |         |         |
| Fahrrad fahren<br>(auch Hometrainer)   |   |          |          |          |         |         |         |
| Krafttraining  |   |          |          |          |         |         |         |
| Beweglichkeits-<br>training  |   |          |          |          |         |         |         |
| Tanzen/Aerobic/<br>Stepper...  |   |          |          |          |         |         |         |
| Sonstiges:<br> |  |          |          |          |         |         |         |
| Gesamt:  |   |          |          |          |         |         |         |



Gesamtsumme der Woche: \_\_\_\_\_ Minuten

Name: \_\_\_\_\_

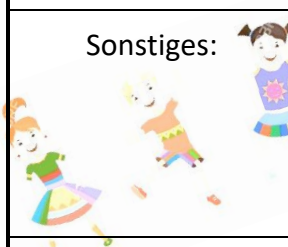

Klasse: \_\_\_\_\_

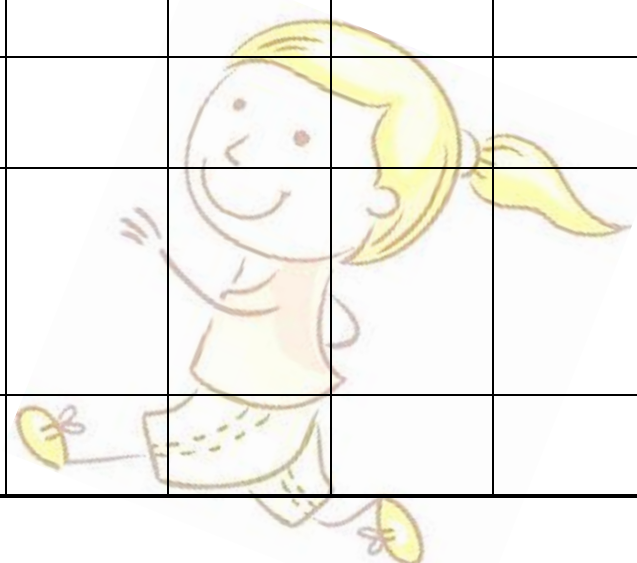


## Wochenplan 3 der „Täglichen Bewegung“

Ermittle die tägliche Gesamtzeit (minutengenau) der einzelnen Bewegungsarten.



| Bewegungsart                                    | Mo 4.5.  | Di 5.5.   | Mi 6.5. | Do 7.5. | Fr 8.5. | Sa 9.5. | So 10.5. |
|---|--|---|---------|---------|---------|---------|----------|
| Schnelles Gehen<br>(Walking)<br>Mehr als 4 km/h |  |   |         |         |         |         |          |
| Laufen<br>(Jogging)                             |  |   |         |         |         |         |          |
| Fahrrad fahren<br>(auch Hometrainer)            |  |   |         |         |         |         |          |
| Krafttraining                                   |  |   |         |         |         |         |          |
| Beweglichkeits-<br>training                     |  |   |         |         |         |         |          |
| Tanzen/Aerobic/<br>Stepper...                   |  |   |         |         |         |         |          |
| Sonstiges:                                      |  |  |         |         |         |         |          |
| Gesamt:   |  |   |         |         |         |         |          |

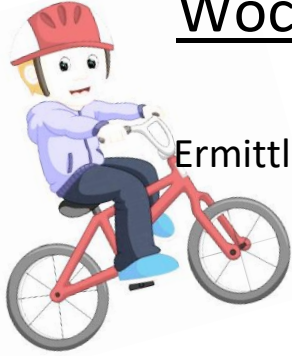


Gesamtsumme der Woche: \_\_\_\_\_ Minuten

Name: \_\_\_\_\_




Klasse: \_\_\_\_\_

## Wochenplan 4 der „Täglichen Bewegung“



Ermittle die tägliche Gesamtzeit (minutengenau) der einzelnen Bewegungsarten.



| Bewegungsart                                    | Mo 11.5.  | Di 12.5. | Mi 13.5. | Do 14.5. | Fr 15.5. | Sa 16.5. | So 17.5. |
|---|---|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Schnelles Gehen<br>(Walking)<br>Mehr als 4 km/h |   |          |          |          |          |          |          |
| Laufen<br>(Jogging)                             |   |          |          |          |          |          |          |
| Fahrrad fahren<br>(auch Hometrainer)            |   |          |          |          |          |          |          |
| Krafttraining                                   |   |          |          |          |          |          |          |
| Beweglichkeits-<br>training                     |   |          |          |          |          |          |          |
| Tanzen/Aerobic/<br>Stepper...                   |   |          |          |          |          |          |          |
| Sonstiges:                                      |  |          |          |          |          |          |          |
|   |  |          |          |          |          |          |          |
|   |   |          |          |          |          |          |          |
| Gesamt:   |   |          |          |          |          |          |          |

Gesamtsumme der Woche: \_\_\_\_\_ Minuten