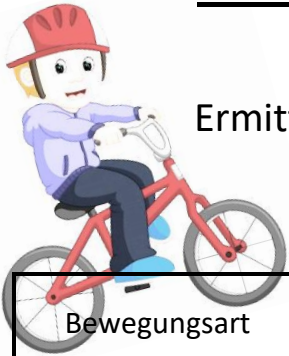


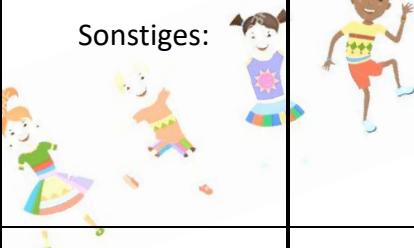
Name: _____

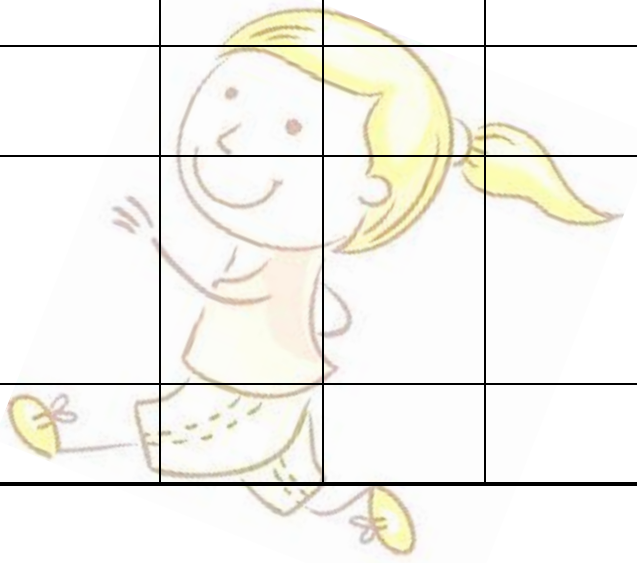
Klasse: _____

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 (Walking) Mehr als 4 km/h							
Laufen (Jogging)							
Fahrrad fahren (auch Hometrainer)							
Krafttraining							
Beweglichkeits- training							
Tanzen/Aerobic/ Stepper...							
Sonstiges: 							
Gesamt:							

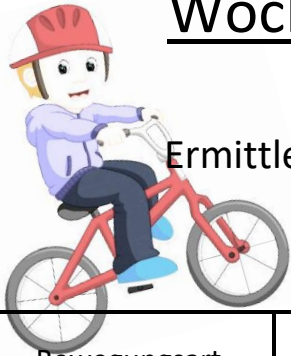


Gesamtsumme der Woche: _____ Minuten

Name: _____

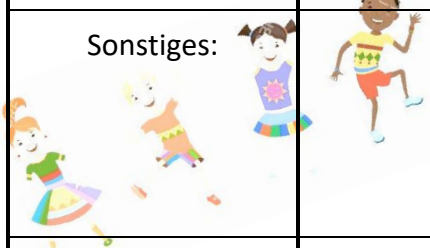
Klasse: _____

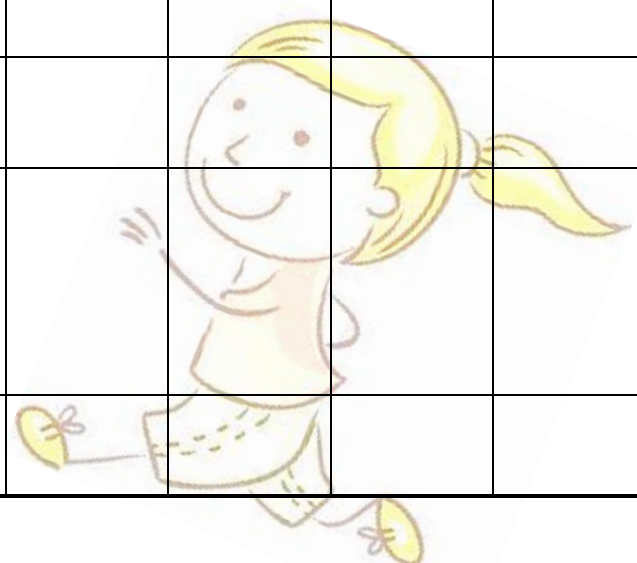
Wochenplan 2 der „Täglichen Bewegung“



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 (Walking) Mehr als 4 km/h							
Laufen (Jogging)							
Fahrrad fahren (auch Hometrainer)							
Krafttraining							
Beweglichkeits- training							
Tanzen/Aerobic/ Stepper...							
Sonstiges: 							
Gesamt:							



Gesamtsumme der Woche: _____ Minuten

Name: _____



Klasse: _____

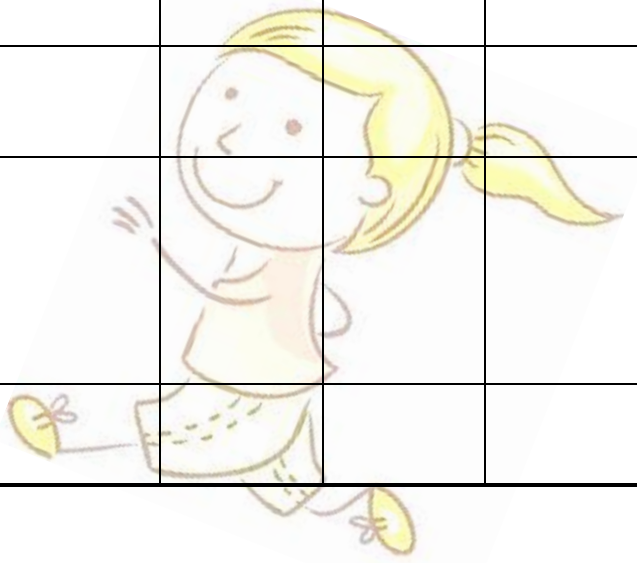


Wochenplan 3 der „Täglichen Bewegung“

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 (Walking) Mehr als 4 km/h							
Laufen (Jogging)							
Fahrrad fahren (auch Hometrainer)							
Krafttraining							
Beweglichkeits- training							
Tanzen/Aerobic/ Stepper...							
Sonstiges:							
Gesamt:							

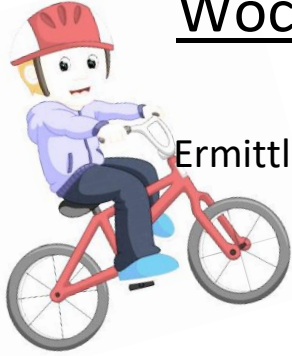


Gesamtsumme der Woche: _____ Minuten

Name: _____




Klasse: _____

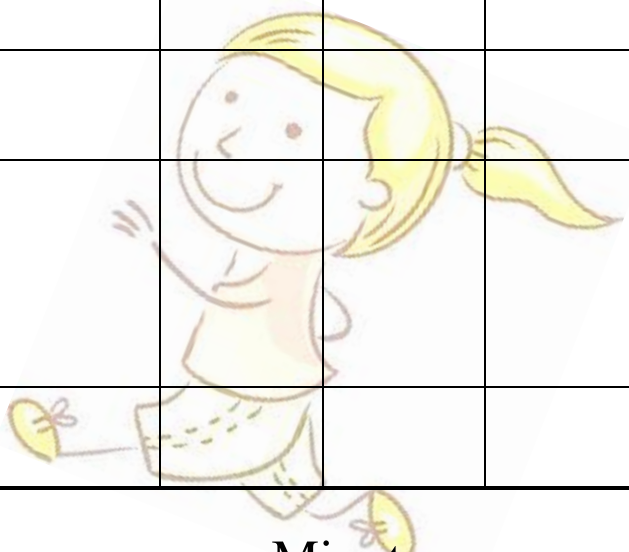
Wochenplan 4 der „Täglichen Bewegung“



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 (Walking) Mehr als 4 km/h							
Laufen (Jogging)							
Fahrrad fahren (auch Hometrainer)							
Krafttraining							
Beweglichkeits- training							
Tanzen/Aerobic/ Stepper...							
Sonstiges:							
							
							
Gesamt:							



Gesamtsumme der Woche: _____ Minuten