

NR.	TO DO 1.11.16- 01.02.17 (12 Wochen Challenge)	Erledigt am
1	Laufe 5.000 Schritte	
2	Laufe 7.500 Schritte	
3	Laufe 10.000 Schritte	
4	Laufe 10.000 Schritte	
5	Laufe 10.000 Schritte	
6	Laufe 10.000 Schritte	
7	Laufe 10.000 Schritte	
8	Laufe 12.500 Schritte	
9	Laufe 13.000 Schritte	
10	Laufe 15.000 Schritte ODER mache ein Probetraining im Fitnessstudio	
11	Laufe 15.000 Schritte ODER 30 Minuten Bahnschwimmen	
12	Laufe 20.000 Schritte ODER suche ein leckeres Salatrezept raus, was du der Gruppe vorstellst	
13	Laufe 25.000 Schritte ODER mach 25 Situps (du darfst Pausen machen)	
14	Laufe 30.000 Schritte in maximal 48 Stunden	
15	Organisiere einen Ausflug, bei dem man sich bewegen muss (z.B. Zoo, Spielplatz, Weihnachtsmarkt) Wichtig: Man geht zu Fuß dorthin!	
16	Lass dein Auto für 24 Stunden stehen	
17	Verabrede dich mit einem Freund/Familienmitglied zu einem längeren Spaziergang	
18	Suche ein Kalorienarmes Rezept raus, koche es nach und stelle es bebildert der Gruppe vor	
19	Fordere eine Person aus der Gruppe zu einer Schrittchallenge heraus	
20	Fordere zwei Person aus der Gruppe zu einer Schrittchallenge heraus	
21	Gehe einen Weg zu Fuß, den du normalerweise mit dem Auto gemacht hättest	
22	Mache 20 „Jumping Jacks“ (Hampelmänner)	
23	Gewinne eine Challenge	
24	Hier machst du einen „Strich“ wenn du „gesündigt“ hast! Bleibe unter 8 „Strichen“ (Denkt daran, dass Weihnachten und Silvester vor der Tür steht)	
25	Rufe einen Bekannten an und lass dir alles über „seine Lieblingssportart“ erzählen	
26	Suche dir 6 verschiedene Dehnübungen im Internet raus und probier sie einmal aus	

