



Mein Bewegungstagebuch für die Ferien

Schaffst du es, jeden Tag **★★★** zu bekommen?

Woche 1 – 21.12.2020 – 27.12.2020

Tag	Was?	Wie lange?		
	Beispiel: Fahrrad fahren, spazieren, Spielplatz, Garten	> 15 min ★	> 30 min ★★★	> 60 min ★★★★★
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Woche 2 – 28.12.2020 – 03.01.2021

Tag	Was?	Wie lange?		
	Beispiel: Fahrrad fahren, spazieren, Spielplatz, Garten	> 15 min ★	> 30 min ★★★	> 60 min ★★★★★
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Woche 3 – 04.01.2021 – 10.01.2021

Tag	Was?	Wie lange?		
	Beispiel: Fahrrad fahren, spazieren, Spielplatz, Garten	> 15 min ★	> 30 min ★★★	> 60 min ★★★★★
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

