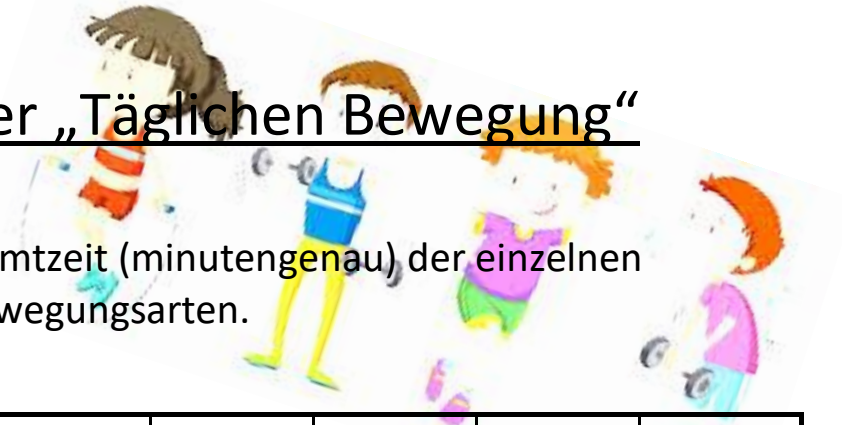
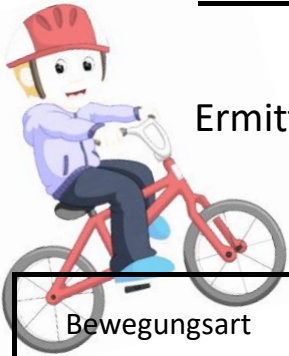



Name: \_\_\_\_\_

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

## Wochenplan 5 der „Täglichen Bewegung“

Ermittle die tägliche Gesamtzeit (minutengenau) der einzelnen Bewegungsarten.



Bewegungsart	Mo 18.5.	Di 19.5.	Mi 20.5.	Do 21.5.	Fr 22.5.	Sa 23.5.	So 24.5.
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: \_\_\_\_\_

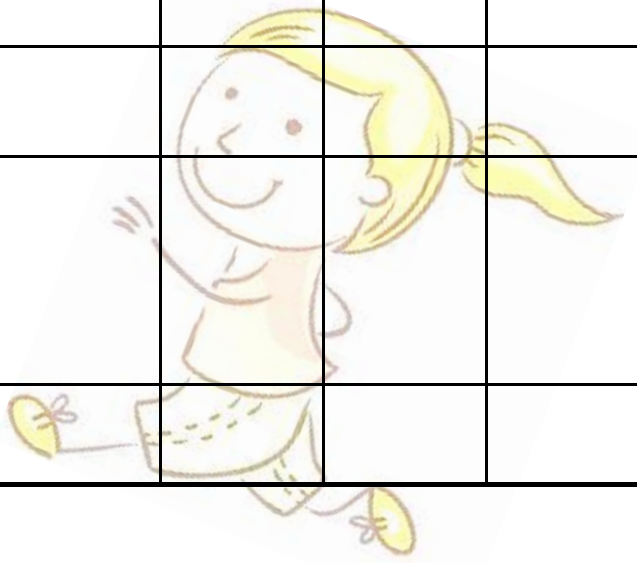
## Wochenplan 6 der „Täglichen Bewegung“



Ermittle die tägliche Gesamtzeit (minutengenau) der einzelnen Bewegungsarten.



Bewegungsart	Mo 25.5.	Di 26.5.	Mi 27.5.	Do 28.5.	Fr 29.5.	Sa 30.5.	So 31.5.
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: \_\_\_\_\_

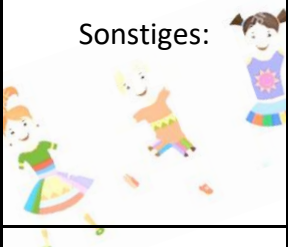

Klasse: \_\_\_\_\_

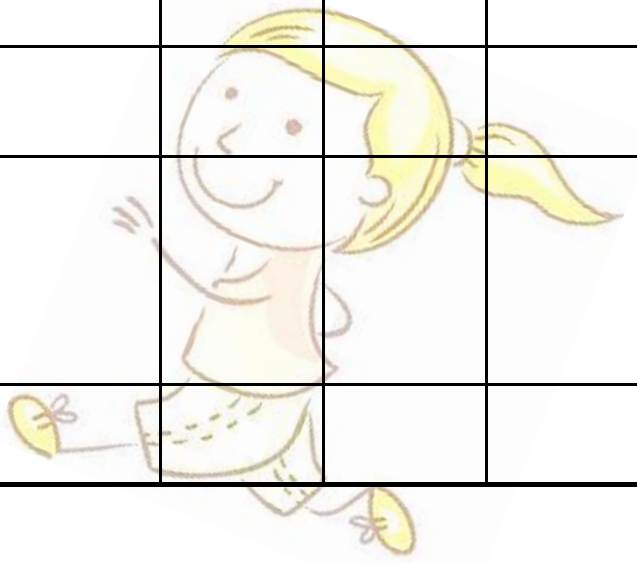


## Wochenplan 7 der „Täglichen Bewegung“

Ermittle die tägliche Gesamtzeit (minutengenau) der einzelnen Bewegungsarten.



Bewegungsart	Mo 15.6.	Di 16.6.	Mi 17.6.	Do 18.6.	Fr 19.6.	Sa 20.6.	So 21.6.
Schnelles Gehen (Walking) Mehr als 4 km/h							
Laufen (Jogging)							
Fahrrad fahren (auch Hometrainer)							
Krafttraining							
Beweglichkeits- training							
Tanzen/Aerobic/ Stepper...							
Sonstiges:							
Gesamt:							

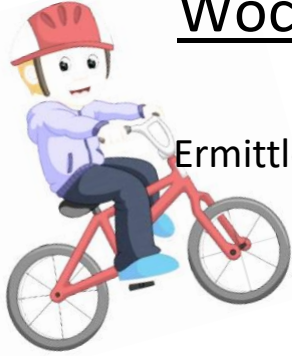


Gesamtsumme der Woche: \_\_\_\_\_ Minuten

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


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

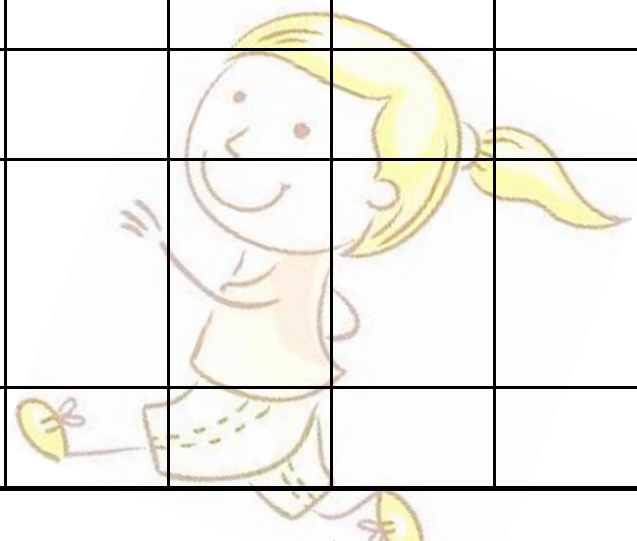
## Wochenplan 8 der „Täglichen Bewegung“



Ermittle die tägliche Gesamtzeit (minutengenau) der einzelnen Bewegungsarten.



Bewegungsart	Mo 22.6.	Di 23.6.	Mi 24.6.	Do 25.6.	Fr 26.6.	Sa 27.6.	So 28.6.
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