



## Aktivitätenprotokoll

Der Erfassungsbogen ist nur für die Teilnehmer / Teilnehmerinnen,  
die kein Tracking-Tool zur Verfügung haben.

### Woche 1

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

	09.04.	10.04.	11.04.	12.04.
Gehen / Wandern / Walken				
Laufen				
Radfahren				
Cardio / BBP / Tanzen / Yoga etc.				
	13.04.	14.04.	15.04.	16.04.
Gehen / Wandern / Walken				
Laufen				
Radfahren				
Cardio / BBP / Tanzen / Yoga etc.				

## Woche 2

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

	17.04	18.04.	19.04.	20.04.
Gehen / Wandern / Walken				
Laufen				
Radfahren				
Cardio / BBP / Tanzen / Yoga etc.				
	21.04.	22.04.	23.04.	24.04.
Gehen / Wandern / Walken				
Laufen				
Radfahren				
Cardio / BBP / Tanzen / Yoga etc.				

Wir setzen auf eure Ehrlichkeit und bitten

Die Daten eurer Fitnessseinheiten von der

1. Woche sendet ihr gesammelt - am **Samstag den 16.04.2022** -  
und der 2. Woche- am **Sonntag den 24.04.2022** - an:

[bewegungs-challenge@vfl-egenburg.de](mailto:bewegungs-challenge@vfl-egenburg.de).

Die Gymnastik und Fitness Abteilung freut sich auf euch!

<https://bewegungs-challengevfliegenburg.jimdofree.com>