

Familien-Fitnesskalender



	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März
Ballsport 						
Joggen 						
Schwimmen 						
Seilspringen 						
Tanzen 						
Treppensteigen 						
Velofahren 						
Yoga 						
frei wählbar 						
frei wählbar 						
frei wählbar 						
frei wählbar 						

So geht es:

Druckt diese Seite aus und hängt sie an einem gut sichtbaren Ort auf.

Schneidet die Meilensteine aus und klebt sie daneben bei der gewünschten Punktezahl ein. Ihr könnt auch selbst Meilensteine bestimmen und einschreiben.

Ihr könnt aus unseren Vorschlägen wählen oder selbst Sportarten bestimmen.

Jedes Familienmitglied trägt mit Strichlein ein, wenn eine der Aktivitäten für mindestens 15 Minuten ausgeführt wurde.

Zählt die Striche laufend zusammen. Setzt das Häkchen ✓, wenn ihr den Meilenstein erreicht habt, und zeichnet den Smiley 😊, wenn ihr den Preis dafür eingelöst habt!

Viel Spass!

Meilensteine Ausschneiden



Dessert-Essen	Go-Kart fahren
Kinobesuch	Schnitzeljagd mit Foxtrail
Fondue-Essen im Wald	Schlitteln/Schlittschuhlaufen
Couch-Potato-Day	Escape-Room
Einkaufstour in der Stadt	Übernachtung im Hotel

Striche Meilensteine

10	?	✓	😊	Striche	Meilensteine	100	?	✓	😊
20	?					125	?		
40	?					150	?		
60	?					200	?		
80	?					250	?		



Striche Meilensteine