

# Mondlaufheld - Bewegungstagebuch

Bewegung macht Spaß und fit!

Beginne langsam, übe regelmäßig und schreibe deine Fortschritte auf.

Tag	Einbeinstand rechts und links	o/g	Wandliegestütz	Treppensteigen Stufen rauf	#Bewegung gemalt
	Sekunden		Anzahl	Anzahl	Anzahl
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
$\Sigma$	Sekunden		Anzahl	Anzahl	Anzahl

Deine Bewegungs-km kannst Du melden auf [www.mondlauf.de](http://www.mondlauf.de)

Bilder und Kontaktaufnahme ist über Mail möglich [info@mondlauf.de](mailto:info@mondlauf.de)



Mondlauf ist Teamgeist  
gemeinsam mehr bewegen



Rheinland-Pfalz  
DIE LANDESREGIERUNG



<b>ngssteine</b>
<b>Bewegung</b>
<b>Minuten</b>
<b>Minuten</b>