

Familien-Fitnesskalender



	Monat:	Monat:	Monat:	Monat:	Monat:	Monat:
Luftballon-Pingpong						
Joggen						
Sit-ups						
Seilspringen						
Weitsprung						
Treppensteigen						
Velofahren						
Weitwurf						
Staffellauf						
Zu Fuss anstatt mit Bus/Auto						
frei wählbar ?						
frei wählbar ?						

So geht es:

Druckt diese Seite aus, notiert die nächsten sechs Monate und hängt den Kalender 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.

Wählt aus den sportlichen Aktivitäten aus oder bestimmt selbst, welche sportliche Aktivität ihr ausführen möchtet.

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!

Tipp:

Ausreichende Bewegung im Alltag hilft dem Kind dabei, ausgeglichener zu sein, wodurch es nachts besser ein- und durchschläft.

Meilensteine

Ausschneiden

Film- oder Kinoabend	Bowling-Abend
Go-Kart fahren	Pedalofahren
Neue PUMA-Sportschuhe	Freibad
Besuch im Lieblingsrestaurant	Besuch bei Weltklasse Zürich
Ausflug mit Nacht in Locarno	Gemeinsam backen*

Striche Meilensteine

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

*Rezepte auf swissmilk.ch