

Woche 1				Woche 2				Woche 3				Woche 4			
Rosane W.	Tag	Wie viele Minuten?	Welche Aktivität?	Rosane W.	Tag	Wie viele Minuten?	Welche Aktivität?	Rosane W.	Tag	Wie viele Minuten?	Welche Aktivität?	Rosane W.	Tag	Wie viele Minuten?	Welche Aktivität?
Gold	Montag, 1. Februar				Montag, 8. Februar	45 min	Walken		Montag, 15. Februar				Montag, 22. Februar		
	Dienstag, 2. Februar	44 min	Walken		Dienstag, 9. Februar				Dienstag, 16. Februar	45 min	Walken		Dienstag, 23. Februar		
	Mittwoch, 3. Februar				Mittwoch, 10. Februar	45 min	Walken		Mittwoch, 17. Februar	40 min	Fahrradfahren, Wandern		Mittwoch, 24. Februar	45	Walken
	Donnerstag, 4. Februar				Donnerstag, 11. Februar	50 min	Walken		Donnerstag, 18. Februar				Donnerstag, 25. Februar	50	Walken
	Freitag, 5. Februar	44 min	Walken		Freitag, 12. Februar				Freitag, 19. Februar				Freitag, 26. Februar	75	Walken
	Samstag, 6. Februar				Samstag, 13. Februar	90 min	Zügiger Spaziergang		Samstag, 20. Februar	75 min	Walken		Samstag, 27. Februar	110	Fahrradtour
	Sonntag, 7. Februar	1 h 57 min	Wandern		Sonntag, 14. Februar	120 min	Zügiger Spaziergang		Sonntag, 21. Februar	5 h 23Min	Wandern		Sonntag, 28. Februar	90	Walken

Woche 1				Woche 2				Woche 3				Woche 4			
Nina J.	Tag	Wie viele Minuten?	Welche Aktivität?	Nina J.	Tag	Wie viele Minuten?	Welche Aktivität?	Nina J.	Tag	Wie viele Minuten?	Welche Aktivität?	Nina J.	Tag	Wie viele Minuten?	Welche Aktivität?
Bronze	Montag, 1. Februar				Montag, 8. Februar	30 min	Spazieren		Montag, 15. Februar	-			Montag, 22. Februar	-	
	Dienstag, 2. Februar	1 h 14 min	Wandern		Dienstag, 9. Februar	42 min	Wanderung		Dienstag, 16. Februar	-			Dienstag, 23. Februar	-	
	Mittwoch, 3. Februar				Mittwoch, 10. Februar	31 min	Wanderung		Mittwoch, 17. Februar	-			Mittwoch, 24. Februar	-	
	Donnerstag, 4. Februar	1 h 01 min	Wandern		Donnerstag, 11. Februar	1 h 3 min	Wanderung		Donnerstag, 18. Februar	-			Donnerstag, 25. Februar	-	
	Freitag, 5. Februar				Freitag, 12. Februar				Freitag, 19. Februar	-			Freitag, 26. Februar	-	
	Samstag, 6. Februar				Samstag, 13. Februar	54 min	Wanderung		Samstag, 20. Februar	-			Samstag, 27. Februar	-	
	Sonntag, 7. Februar				Sonntag, 14. Februar				Sonntag, 21. Februar	-			Sonntag, 28. Februar	-	

Woche 1				Woche 2				Woche 3				Woche 4			
Anonym 1	Tag	Wie viele Minuten?	Welche Aktivität?	Anonym 1	Tag	Wie viele Minuten?	Welche Aktivität?	Anonym 1	Tag	Wie viele Minuten?	Welche Aktivität?	Anonym 1	Tag	Wie viele Minuten?	Welche Aktivität?
Gold	Montag, 1. Februar	45 min	Spazieren		Montag, 8. Februar	30 min	Spazieren		Montag, 15. Februar				Montag, 22. Februar	60 min	spazieren
	Dienstag, 2. Februar				Dienstag, 9. Februar	20 min	Spazieren		Dienstag, 16. Februar	90 min	spazieren		Dienstag, 23. Februar		
	Mittwoch, 3. Februar	30 min	Spazieren		Mittwoch, 10. Februar				Mittwoch, 17. Februar	45 min	spazieren		Mittwoch, 24. Februar	30 min	spazieren
	Donnerstag, 4. Februar				Donnerstag, 11. Februar	90 min	Spazieren		Donnerstag, 18. Februar	60 min	spazieren		Donnerstag, 25. Februar	45 min	spazieren
	Freitag, 5. Februar	30 min	Spazieren		Freitag, 12. Februar				Freitag, 19. Februar	45 min	spazieren		Freitag, 26. Februar		
	Samstag, 6. Februar				Samstag, 13. Februar				Samstag, 20. Februar	60 min	spazieren		Samstag, 27. Februar		
	Sonntag, 7. Februar				Sonntag, 14. Februar				Sonntag, 21. Februar	60 min	spazieren		Sonntag, 28. Februar		

Woche 1				Woche 2				Woche 3				Woche 4			
amips	Tag	Wie viele Minuten?	Welche Aktivität?	amips	Tag	Wie viele Minuten?	Welche Aktivität?	amips	Tag	Wie viele Minuten?	Welche Aktivität?	amips	Tag	Wie viele Minuten?	Welche Aktivität?
Gold	Montag, 1. Februar	48 min	Gehen		Montag, 8. Februar	51 min	Gehen		Montag, 15. Februar	55 min	Gehen		Montag, 22. Februar	39 min	Gehen
	Dienstag, 2. Februar				Dienstag, 9. Februar	47 min	Gehen		Dienstag, 16. Februar				Dienstag, 23. Februar	59 min	Gehen
	Mittwoch, 3. Februar				Mittwoch, 10. Februar				Mittwoch, 17. Februar	98 min	Wandern		Mittwoch, 24. Februar	94 min	Radfahren
	Donnerstag, 4. Februar	37 min	Gehen		Donnerstag, 11. Februar	61 min	Langlauf		Donnerstag, 18. Februar				Donnerstag, 25. Februar		
	Freitag, 5. Februar	79 min	Gehen		Freitag, 12. Februar	48 min	Gehen		Freitag, 19. Februar	61 min	Gehen		Freitag, 26. Februar	105 min	Radfahren
	Samstag, 6. Februar	48 min	Gehen		Samstag, 13. Februar	46 min, 62 min	Gehen, Langlauf		Samstag, 20. Februar	90 min	Wandern		Samstag, 27. Februar	49 min	Gehen
	Sonntag, 7. Februar	72 min	Gehen		Sonntag, 14. Februar	120 min	Wandern		Sonntag, 21. Februar	43 min	Gehen		Sonntag, 28. Februar	59 min	Gehen

Woche 1				Woche 2				Woche 3				Woche 4			
Elke J.	Tag	Wie viele Minuten?	Welche Aktivität?	Elke J.	Tag	Wie viele Minuten?	Welche Aktivität?	Elke J.	Tag	Wie viele Minuten?	Welche Aktivität?	Elke J.	Tag	Wie viele Minuten?	Welche Aktivität?
Gold	Montag, 1. Februar	1 h	Radfahren		Montag, 8. Februar	1 h	Radfahren		Montag, 15. Februar				Montag, 22. Februar		
	Dienstag, 2. Februar	35 min	Joggen		Dienstag, 9. Februar	1 h	Radfahren		Dienstag, 16. Februar	70min	Spazierengehen		Dienstag, 23. Februar	37min	Joggen
	Mittwoch, 3. Februar				Mittwoch, 10. Februar				Mittwoch, 17. Februar	94 min	Joggen		Mittwoch, 24. Februar		
	Donnerstag, 4. Februar	38 min	Joggen		Donnerstag, 11. Februar	37 min	Joggen		Donnerstag, 18. Februar				Donnerstag, 25. Februar	60 min + 42 min	Rad + Joggen
	Freitag, 5. Februar				Freitag, 12. Februar	1 h	Radfahren		Freitag, 19. Februar	55 min	Joggen		Freitag, 26. Februar	60min	Rad
	Samstag, 6. Februar	3 h	Skitour		Samstag, 13. Februar	3 h	Skitour		Samstag, 20. Februar				Samstag, 27. Februar	180min	Skitour
	Sonntag, 7. Februar	3 h 20 min	Skitour		Sonntag, 14. Februar	36 min	Joggen		Sonntag, 21. Februar	240 min	Skitour		Sonntag, 28. Februar	120min	Spazierengehen

Woche 1				Woche 2				Woche 3				Woche 4			
Oli L.	Tag	Wie viele Minuten?	Welche Aktivität?	Oli L.	Tag	Wie viele Minuten?	Welche Aktivität?	Oli L.	Tag	Wie viele Minuten?	Welche Aktivität?	Oli L.	Tag	Wie viele Minuten?	Welche Aktivität?
Gold	Montag, 1. Februar	1 h 29 min	Zügig gehen		Montag, 8. Februar	1 h 37 min	Zügig gehen		Montag, 15. Februar	1 h 37 min	Zügig gehen		Montag, 22. Februar		
	Dienstag, 2. Februar	37 min	Zügig gehen		Dienstag, 9. Februar	1 h 04 min	Zügig gehen		Dienstag, 16. Februar	1 h 8 min	Zügig gehen		Dienstag, 23. Februar	1 h 11 min	Zügig gehen
	Mittwoch, 3. Februar	2 h 14 min	Zügig gehen		Mittwoch, 10. Februar	34 min	Zügig gehen		Mittwoch, 17. Februar	2 h 6 min	Zügig gehen		Mittwoch, 24. Februar	2 h 41 min	Zügig gehen
	Donnerstag, 4. Februar	1 h 33 min	Zügig gehen		Donnerstag, 11. Februar	1 h 10 min	Zügig gehen		Donnerstag, 18. Februar	1 h 48 min	Zügig gehen		Donnerstag, 25. Februar	1 h 4 min	Zügig gehen
	Freitag, 5. Februar	40 min	Zügig gehen		Freitag, 12. Februar	1 h	Zügig gehen		Freitag, 19. Februar	1 h 42 min	Zügig gehen		Freitag, 26. Februar	2 h 17 min	Zügig gehen
	Samstag, 6. Februar	1 h 35 min	Zügig gehen		Samstag, 13. Februar	1 h 09 min	Zügig gehen		Samstag, 20. Februar	1 h 32 min	Zügig gehen		Samstag, 27. Februar	1 h 41 min	Zügig gehen
	Sonntag, 7. Februar	1 h 12 min	Zügig gehen		Sonntag, 14. Februar	2 h	Zügig gehen		Sonntag, 21. Februar	1 h 26 min	Zügig gehen		Sonntag, 28. Februar	1 h 11 min	Zügig gehen

Woche 1			Woche 2			Woche 3			Woche 4		
Bea S.	Tag	Wie viele Minuten?	Welche Aktivität?	Bea S.	Tag	Wie viele Minuten?	Welche Aktivität?	Bea S.	Tag	Wie viele Minuten?	Welche Aktivität?
	Montag, 1. Februar				Montag, 8. Februar	50 min	Gehen		Montag, 15. Februar	?	
	Dienstag, 2. Februar				Dienstag, 9. Februar				Dienstag, 16. Februar	?	
	Mittwoch, 3. Februar	35 min	Gehen		Mittwoch, 10. Februar				Mittwoch, 17. Februar	?	
	Donnerstag, 4. Februar				Donnerstag, 11. Februar	45 min	Gehen		Donnerstag, 18. Februar	?	
	Freitag, 5. Februar				Freitag, 12. Februar				Freitag, 19. Februar	?	
	Samstag, 6. Februar	45 min	Gehen		Samstag, 13. Februar				Samstag, 20. Februar	?	
	Sonntag, 7. Februar	32 min	Laufen		Sonntag, 14. Februar				Sonntag, 21. Februar	?	

Woche 1			Woche 2			Woche 3			Woche 4		
Sabine S.	Tag	Wie viele Minuten?	Welche Aktivität?	Sabine S.	Tag	Wie viele Minuten?	Welche Aktivität?	Sabine S.	Tag	Wie viele Minuten?	Welche Aktivität?
Gold	Montag, 1. Februar	40 min	Joggen		Montag, 8. Februar	45 Min	Joggen		Montag, 15. Februar		
	Dienstag, 2. Februar				Dienstag, 9. Februar				Dienstag, 16. Februar	40 min	Joggen
	Mittwoch, 3. Februar				Mittwoch, 10. Februar	45 min	Joggen		Mittwoch, 17. Februar	60 min	zügiges Gehen
	Donnerstag, 4. Februar	35 min	Joggen		Donnerstag, 11. Februar				Donnerstag, 18. Februar	45 min	Radeln
	Freitag, 5. Februar				Freitag, 12. Februar	120 min	zügiges Gehen		Freitag, 19. Februar	45 min	Joggen
	Samstag, 6. Februar	90 min	zügiges Gehen		Samstag, 13. Februar	60 min	zügiges Gehen		Samstag, 20. Februar	40 min	Joggen
	Sonntag, 7. Februar	50 min	Joggen		Sonntag, 14. Februar	30 min	Schlittschuh fahren		Sonntag, 21. Februar	180 min	Wanderung

Woche 1			Woche 2			Woche 3			Woche 4		
Nina S.	Tag	Wie viele Minuten?	Welche Aktivität?	Nina S.	Tag	Wie viele Minuten?	Welche Aktivität?	Nina S.	Tag	Wie viele Minuten?	Welche Aktivität?
Silber	Montag, 1. Februar				Montag, 8. Februar				Montag, 15. Februar		
	Dienstag, 2. Februar				Dienstag, 9. Februar	2 x 30 min	Radfahren		Dienstag, 16. Februar	30 min	Spaziergang
	Mittwoch, 3. Februar				Mittwoch, 10. Februar				Mittwoch, 17. Februar	2 x 30 min	Radfahren
	Donnerstag, 4. Februar				Donnerstag, 11. Februar				Donnerstag, 18. Februar		
	Freitag, 5. Februar				Freitag, 12. Februar	30 min	Spaziergang		Freitag, 19. Februar	30 min	Spaziergang
	Samstag, 6. Februar				Samstag, 13. Februar	90 min	Winterwanderung		Samstag, 20. Februar	180 min	Radtour
	Sonntag, 7. Februar				Sonntag, 14. Februar	60 min	Winterwanderung		Sonntag, 21. Februar	60 min	Joggen

Woche 1			Woche 2			Woche 3			Woche 4		
Franz K.	Tag	Wie viele Minuten?	Welche Aktivität?	Franz K.	Tag	Wie viele Minuten?	Welche Aktivität?	Franz K.	Tag	Wie viele Minuten?	Welche Aktivität?
Gold	Montag, 1. Februar	30 min	Spaziergang		Montag, 8. Februar	30 min	Spaziergang		Montag, 15. Februar	1 h	Spaziergang
	Dienstag, 2. Februar	24 min + 24 min	Laufen + Spaziergang		Dienstag, 9. Februar				Dienstag, 16. Februar	40 min	Laufen
	Mittwoch, 3. Februar	30 min	Laufen		Mittwoch, 10. Februar	18 min + 1 h	Laufen + Spaziergang		Mittwoch, 17. Februar	40 min + 1 h	Laufen + Spaziergang
	Donnerstag, 4. Februar	2 h	Wandern		Donnerstag, 11. Februar	1 h 50 min	Spaziergang		Donnerstag, 18. Februar	50 min	Spaziergang
	Freitag, 5. Februar	1 h 30 min	Laufen		Freitag, 12. Februar	1 h 50 min	Laufen		Freitag, 19. Februar	1 h + 2h 30 min	Laufen + Radfahren
	Samstag, 6. Februar	2 h 30 min	Spaziergang		Samstag, 13. Februar	3 h	Spaziergang		Samstag, 20. Februar		
	Sonntag, 7. Februar				Sonntag, 14. Februar	18 min + 1 h	Laufen + Spaziergang		Sonntag, 21. Februar	3 h 45min	Radfahren

Woche 1			Woche 2			Woche 3			Woche 4		
Angelika Z.	Tag	Wie viele Minuten?	Welche Aktivität?	Angelika Z.	Tag	Wie viele Minuten?	Welche Aktivität?	Angelika Z.	Tag	Wie viele Minuten?	Welche Aktivität?
Gold	Montag, 1. Februar				Montag, 8. Februar				Montag, 15. Februar		
	Dienstag, 2. Februar				Dienstag, 9. Februar				Dienstag, 16. Februar	60 min	Joggen
	Mittwoch, 3. Februar	12.374 Schritte	Joggen		Mittwoch, 10. Februar	60 min	Joggen		Mittwoch, 17. Februar		
	Donnerstag, 4. Februar				Donnerstag, 11. Februar				Donnerstag, 18. Februar		
	Freitag, 5. Februar				Freitag, 12. Februar	45 min	Gehen		Freitag, 19. Februar	30 min	Gassi Runde
	Samstag, 6. Februar	23.957 Schritte	Gehen		Samstag, 13. Februar				Samstag, 20. Februar		
	Sonntag, 7. Februar	18.639 Schritte	Gehen		Sonntag, 14. Februar	150 min	Wandern		Sonntag, 21. Februar	40 min	Spazieren gehen

Woche 1			Woche 2			Woche 3			Woche 4		
Denise	Tag	Wie viele Minuten?	Welche Aktivität?	Denise	Tag	Wie viele Minuten?	Welche Aktivität?	Denise	Tag	Wie viele Minuten?	Welche Aktivität?
	Montag, 1. Februar				Montag, 8. Februar	38 min	Joggen		Montag, 15. Februar		
	Dienstag, 2. Februar	40 min	Joggen		Dienstag, 9. Februar				Dienstag, 16. Februar	39 min	Joggen
	Mittwoch, 3. Februar				Mittwoch, 10. Februar	38 min	Joggen		Mittwoch, 17. Februar		
	Donnerstag, 4. Februar	2 h 25 min	Skitour		Donnerstag, 11. Februar	2 h 10 min	Skitour		Donnerstag, 18. Februar	30 min	Joggen
	Freitag, 5. Februar				Freitag, 12. Februar				Freitag, 19. Februar		
	Samstag, 6. Februar	2 h 30 min	Skitour		Samstag, 13. Februar	3 h	Skitour		Samstag, 20. Februar	2 h 40 min	Skitour
	Sonntag, 7. Februar				Sonntag, 14. Februar	2 h 30 min	Skitour		Sonntag, 21. Februar	3 h 30 min	Skitour