

# 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	#Bewegungssteine	
	Sekunden				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	Minuten

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



Land in  
Bewegung