Person	Das selbstgesteckte Ziel	Di 01.12.	Mi 02.12.	Do 03.12.	Fr 04.12.	Sa 05.12.	So 06.12.	Mo 07.12.	Di 08.12.	Mi 09.12.	Do 10.12.	Fr 11.12.	Sa 12.12.	So 13.12.	Mo 14.12.	Di 15.12.	Mi 16.12.	Do 17.12.	Fr 18.12.	Sa 19.12.	So 20.12.	Mo 21.12.	Di 22.12.	Mi 23.12.	Do 24.12.	Fr 25.12.	Sa 26.12.	So 27.12.	Mo 28.12.	Di 29.12.	Mi 30.12.	Do 31.12.
Albersmann, Elke	pro Woche 5,5 KM Laufen oder min 16 KM Radfahren plus 100 Hampelmänner auf dem Trampolin oder Seilchen springen				18 KM Rad	Jogging Rentnerpat, 100 Hampelm		Jogging Rentnerpat, 100 Hampelm				Jogging Rentnerpat, 100 Hampelm		Jogging Rentnerpat, 100 Hampelm			Jogging Rentnerpat, 100 Hampelm		30 KM Rad	Jogging Rentnerpat, 100 Hampelm	33 KM Rad	Jogging Rentnerpat, 100 Hampelm					Jogging Rentnerpat, 100 Hampelm		Jogging Rentnerpat, 100 Hampelm	30 Min Yoga		Jogging Rentnerpat, 100 Hampelm
Albersmann, Rainer	2 x 8 KM /Woche joggen		8 KM Cross-Trainer			8 KM Cross-Trainer						8KM Jog				8KM Jog				8KM Jog			8KM Jog					8 KM Cross-Trainer	8KM Jog			8 KM Cross-Trainer
Anonym 1	2 x pro Woche den Rentnerpatt walken oder jogge	walk/jog				walk/jog	walk/jog							walk/jog						walk/jog	walk/jog		walk/jog		walk/jog					walk/jog		
Anonym 2	2 x pro Woche den Rentnerpatt walken oder jogge	walk/jog				walk/jog	walk/jog						walk/jog	walk/jog						walk/jog	walk/jog		walk/jog		walk/jog					walk/jog		
Anonym 3	6 x pro Woche den Rentnerpatt (RP) gehen/Walken/joggen und 2 x pro Woche min 10 KM Rad fahren		RP u. 10 KM Rad	RP		RP u. 10 KM Rad	RP		RP	RP		RP	RP	RP	RP	RP u. 12 KM Rad	RP	RP	RP u. 12 KM Rad	RP u. 10 KM Rad	RP	RP	10 KM Rad	RP	10 KM Rad	RP	RP	12 KM Rad	RP	RP	RP u. 10 KM Rad
Anonym 4	15 KM walken pro Woche, 2 x mit dem E-Bike zur Arbeit (13 KM)	6 KM Walk	26 KM E-Bike	6 KM Walk		30 Min Yoga	6 KM Walk		20 KM E-Bike	30 Min Yoga	7 Km Walk			5 KM Walk	10 Min Gym	10 Min Gym	30 KM E-Bike			6 KM Walk			20 Min Gym					6 KM Walk		6 KM Walk	6 KM Walk	
Anonym 5	pro Woche 3 x 1 Std E-Bike fahren																															
Anonym 6	1 x pro Woche 30 KM Radfahren, 3 x 30 Min Wirbelsäulengymnastik		Gym		Gym		30 KM Fahrrad	Gym		Gym		Gym		30 KM Fahrrad		Gym	Gym		Gym	33 KM Fahrrad		Gym		Gym	30 KM Fahrrad	Gym			Gym		Gym	33 KM Fahrrad
Bela	pro Woche 1 x 30 Min Crosstrainer und 1 x 2 KM laufen																															
Bine	3 x pro Woche 5 KM walken	19,3 KM Rad	1 h Gym	18,8 KM Rad	39,6 KM Rad	39,8 KM Rad	4,3 KMWalk	1 h Gym	26,6 KM Rad, 5,3 KM Walk	5,3 KM Walk	9,5 KM Walk	11,7 KM Walk	8,5 KM Walk	6,3 KM Walk	1 h Gym	4,5 KM Walk	10,8 KM Walk	2,9 KM Walk	9,2 KM Walk	8,4 KM Walk	11,5 KM Walk	1 h Gym, 3 KM Walk	3,6 KM Walk	6,5 KM Walk	5,7 KM Walk	10 KM Walk	9,7 KM Walk	1 h Gym	10,1 KM Walk	7,3 KM Walk	6,8 KM Walk	8,4 KM Walk
Bonsai	12 KM Nordic-Walking pro Woche																															
Brennende Hacken	Wöchentlich 5 h Bewegung (Schwerpunkt Walken, Joggen)	3 KM Jog	4 KM Walk			14 KM Walk	6 KM Jog	5 KM Walk	4 KM Walk			9,5 KM Walk	3 KM Walk	10 KM Jog		3 KM Walk	3 KM Walk		3 KM Jog		6,5 KM Jog	3 KM Walk	3 KM Walk		7 KM Jog	11,5 KM Walk	10 KM Jog		6 KM Jog		4 KM Walk	4 KM Jog
Buchholz, Lissie	Rentnerpatt 1 x mit Inlinern oder Rad abfahren																7 x Sport gemacht															
Buchholz, Theo	Rentnerpatt 1 x walken, 1 x joggen pro Woche																9 x Sport gemacht															
Buchholz, Ulrike	15 Km/Woche joggen oder wlken																16 x gelaufen, insgesamt 96 KM															
Buchholz, Wolfgang	3 pro x Woche joggen, insgesamt 25 KM																14 x gelaufen, insgesamt 130,9 KM															
Charly	8 Std Sport in der Natur (Rad und zu Fuß)	1,5 Std Spaziergang		1,5 Std Spaziergang	2 Std RR	1,5 Std Spaziergang	2,75 Std RR	1 Std Spaziergang	2 Std Spaziergang	1,75 Std RR	1 Std Spaziergang		1 Std Spaziergang	2 Std RR	1 Std Spaziergang	1,5 Std Spaziergang	1,5 Std Spaziergang	2,5 Std Spaziergang	2 Std RR	1 Std Spaziergang	1 Std Spaziergang	2 Std Spaziergang		1,5 Std Spaziergang	1,5 Std Spaziergang	3,5 Std RR	2,5 Std RR	1,5 Std RR	1 Std Spaziergang	1 Std Spaziergang	2 Std RR	1,5 Std Spaziergang
Cofit-19	360 KM Rennrad bis Aschermittwoch	01.12. - 31.12.	142,07 KM																													
Crischi	pro Woche 80 KM Fahrrad fahren																															
Dämmer, Thomas	75 KM pro Woche mit dem Rad																															
Dämmer, Wera	35 Km pro Woche laufen	11 KM Jog		10,2 KM Jog		13,1 KM Jog		11,2 KM Jog	11,7 KM Jog	8 KM Jog				10,5 KM Jog				10,1 KM Jog	7 KM Jog	17,1 KM Jog	9,7 KM Jog		11,3 KM Jog		8 KM Jog		8,4 KM Jog		10,2 KM Jog	8 KM Jog		8 KM Jog
Eberhardt, Thomas	100 KM/Monat Rennrad oder Rolle		30 KM Rolle	25 KM Rolle		40 KM Rennrad		30 KM Rolle		30 KM Rolle		38 KM Rolle	52 KM Rolle		30 KM Rolle			40 KM Rolle	80 KM Rennrad		45 KM Rennrad		42 KM Rolle	30 KM Rolle	30 KM Rolle	50 KM Rolle	60 KM Rolle	62 KM Rolle		60 KM Rolle		40 KM Rolle
Fabian, Marion	3 Std. Ausdauersport /Woche (Tourenrad, Rennrad, laufen, walken, wandern)	1:05 h Walk				1:40 h Jog		0:45 h Gym	1:10 h TR					1:05 h Walk	0:35 h Jog	1:10 h TR			0:35 h Jog		3:53 h TR		1:15 h TR		1:05 h Walk			0:45 h Gym	1:05 h Walk	1:45 h Jog		1:05 Walk
Glöckner, Gudrun	20 KM/Woche joggen					7 KM Jog	14 KM Jog			7 KM Jog		8 KM Jog		10 KM Jog			6,5 KM Jog		7 KM Jog		10 KM Jog					10 KM Jog	10 KM Jog			7 KM Jog	
Horstkötter, Simon	30 KM/Woche laufen													6 KM Jog								4 KM Jog		6 KM Jog				6 KM Jog		11 KM Jog		6 KM Jog
Hugemann, Rainer	2 x 1 Std Ausdauersport (Stepper, Spinning, Rudern)	60 Min Ausdauer				1:15 h Spaziergang	60 Min Ausdauer				45 Min Ausdauer			60 Min Rad	45 Min Rad			50 Min Rad		60 Min Rad						40 Min Rad		60 Min Ausdauer				60 Min Ausdauer
Hugemann, Rita	2 x 45 Min pro Woche Joggen oder Radfahren	60 Min Ausdauer				1:15 h Spaziergang	55 Min Jog			45 Min Ausdauer			45 Min Jog	60 Min Rad		45 Min Ausdauer			45 Min Jog		60 Min Jog		30 Min Jog			45 Min Jog		60 Min Rad			45 Min Ausdauer
Jörg	3 x pro Woche 5 KM Nordic Walking	5 KM	5,5 KM		5 KM				6 KM		6 KM		5 KM		5 KM		5 KM		6 KM				5 KM		5 KM		5 KM		7 KM		5 KM	
Jutta	50 KM Radfahren und 10 KM Wandern pro Woche	2 KM Rad, 3,5 KM Wandern	64,8 KM Rad	11 KM Rad	33 KM Rad	14,5 KM Wandern	3 KM Wandern	2 KM Rad, 4 KM Wandern		36 KM Rad		2 KM Rad, 12,3 KM Wandern	7 KM Wandern	10,5 KM Wandern	2 KM Rad, 4 KM Wandern	2 KM Rad	51 KM Rad	3 KM Wandern	32 KM Rad	78,6 KM Rad	20,4 KM Rad	12 KM Rad	4 KM Wandern	2 KM Wandern	3 KM Wandern	4 KM Rad, 12 KM Wandern	26 KM Rad, 3 KM Wandern		2 KM Rad, 2,5 KM Wandern	2 KM Rad	4 KM Wandern	3 KM Wandern
Kampert, Brigitte	2 x pro Woche 4,8 KM walken						6,4 KM Walk		7,3 KM Walk					9,6 KM Walk	1 h Gym					6,4 KM Walk					9,6 KM Walk			4,8 KM Walk				9,6 KM Walk
Kampert, Norbert	2 x pro Woche 4,8 KM walken			7,3 KM Walk			6,4 KM Walk		7,3 KM Walk					9,6 KM Walk				7,3 KM Walk		41 KM Rennrad			7,3 KM Walk		9,6 KM Walk			4,8 KM Walk				9,6 KM Walk
Katrin H.	pro Woche 80 KM Fahrrad fahren	22 KM			30 KM					20 KM	11 KM				23 KM	11 KM			15 KM		33 KM Rad	17 KM	23 KM	13 KM			25 KM		26 KM	20 KM		2 KM
Kenias letzte Reserve	Wöchentlich 5 h Bewegung (Schwerpunkt Walken, Joggen)	6 KM Walk	3 KM Jog	4 KM Walk	3 KM Walk	14 KM Walk	6 KM Jog	5 KM Walk	4 KM Walk	7 KM Jog	14 KM Walk	9,5 KM Walk	3 KM Walk	10 KM Jog		3 KM Walk	3 KM Walk		3 KM Jog		11 KM Jog	3 KM Walk	3 KM Walk		7 KM Jog	11,5 KM Walk	10 KM Jog		6 KM Jog		4 KM Walk	4 KM Jog
Kita Kleine Strolche	1 x pro Woche mit allen kleinen Strolchen einen Außenparcours absolvieren				Spielplatz Parcours					Spielplatz Parcours							Spielplatz Parcours					KITA-Ferien										
Kremer, Michael	100 KM/Woche auf der Rennradrolle			40 KM mit 180 hm		100 KM mit 2140 hm		26 KM mit 330 hm		24 KM mit 130 hm	30KM mit 160 hm		53 KM Rennrad	31 KM mit 180 hm		48 KM mit 1000 hm		30 KM mit 510 hm		32 KM mit 1060 hm		29 KM mit 260 hm			32 KM mit 80 hm		70 KM mit 710 hm	46 KM mit 460 hm	57 KM mit 480 hm		89 KM Rennrad	36 KM mit 230 hm
Legende	15 KM laufen pro Woche	11 KM Jog			7,6 KM Jog				10 KM Jog				6,8 KM Jog								6,7 KM Jog								7,7 KM Jog			7,6 KM Jog
Leschnikowski, Jutta	3 Std /Woche spazierengehen	1 h gehen	2 h gehen	2 h gehen	1 h gehen		1 h gehen			1 h gehen		1 h ggehen		1 h gehen			1 h gehen			1 h gehen	1 h gehen		1 h gehen		1 h gehen		1 h gehen				1 h gehen	1 h gehen
Lisa St.	1 x pro Woche 5 KM laufen, 1 x 5 Km walken	5 KM Walk	4 KM Walk		5 KM Jog		5 KM Walk					5 KM Jog		7 KM Walk					5 KM Jog		7 KM Walk		5 KM Walk		5 KM Walk			7,5 KM Walk		5 KM Jog		5 KM Jog
Luis Rouge 07	25 KM /Woche laufen																															
Mano	pro Woche 2-3 x mit dem Rad zur Arbeit		19 KM Rad	19 KM Rad				19 KM Rad	19 KM Rad	19 KM Rad	19 KM Rad	19 KM Rad				19 KM Rad	19 KM Rad	19 KM Rad	19 KM Rad			19 KM Rad		19 KM Rad					19 KM Rad	19 KM Rad	19 KM Rad	
Marlies	12,983 KM/Woche joggen macht 4 Marathons im Aktionszeitraum								4,5 KM Jog								3,5 KM Jog		4,5 KM Jog										4 KM Jog			
Ontrup, Nicole	25 KM /Woche laufen		11 KM Jog		2,5 KM Jog	4,5 KM Jog		7 KM Jog				10 KM Jog	7 KM Jog	3,5 KM Jog	6,5 KM Jog			7,5 KM Jog		10,5 KM Jog	6,5 KM Jog			6,5 KM Jog		6,5 KM Jog		5 KM Jog				5 KM Jog
Pöhler, Josef	pro Woche 2 x Rennrad fahren, 1 x laufen		67 KM RR		7,2 KM Jog		49 KM RR						7,2 KM Jog	57 KM RR		7,7 KM Jog		75 KM RR			73 KM RR		9,4 KM Jog			53 KM RR			62 KM RR		46 KM RR	
Quax	pro Woche 1x joggen, 1 x wandern, 1 x Gymnastik		5 KM Nordic Walk		5 KM Nordic Walk	7 KM Wandern	9 KM Wandern		6 KM Wandern	0,5 h Gym	5 KM Nordic Walk	5 KM Wandern	5 KM Nordic Walk	7 KM Wandern	5 KM Nordic Walk	0,5 h Gym	7 KM Wandern		5 KM Nordic Walk	15 KM Wandern	5 KM Wandern	5 KM Nordic Walk	0,75 h Gym 5 KM Wandern	5 KM Wandern	5 KM Nordic Walk	9 KM Wandern	6 KM Wandern		5 KM Nordic Walk			5 KM Nordic Walk
Rasmus	pro Woche 10 KM joggen, 10 KM wandern, 2 x 30 Min Gymnastik		5 KM Jog		5 KM Jog	7 KM Wandern	3 KM Wandern	0,5 h Heimtrainer	6 KM Wandern	0,5 h Gym	5,1 KM Jog	5 KM Wandern	5 KM Jog	7 KM Wandern	5 KM Jog	0,5 h Gym	7 KM Wandern		5 KM Jog	15 KM Wandern	5 KM Wandern	5 KM Jog	0,75 h Gym	5 KM Wandern	5 KM Jog	5 KM Wandern	6 KM Wandern		5 KM Jog			5 KM Jog
Gudrun Richter	pro Woche 60 KM Fahrradfahren und 3 x auf das Bellicon-Gesundheitstrampolin		Trampolin	Trampolin, 28 KM Rad	Trampolin, 12 KM Rad	Trampolin, 5 KM Wandern		Trampolin	Trampolin, 16 KM Rad		Trampolin, 20 KM Rad	Trampolin	Trampolin, 18 KM Rad		30 KM Rad	Trampolin	Trampolin	30 KM Rad	23 KM Rad	Trampolin, 23 KM Rad	MTB	Trampolin	Trampolin, 16 KM Rad	Trampolin, 22 KM Rad #		30 KM Rad, MTB	10 KM Rad	Trampolin	34 KM Rad	2 h Spazieren	Trampolin 30 min	Trampolin 40 min
Sally Potter	3 x pro Woche 30 Min/5 KM Crosstrainer																															
Schlering, Judith	mehr als 2 Std Sport pro Woche (laufen, Schi, Schwimmen)	51 Min Jog		40 Min Jog					50 Min Jog		54 Min Jog					52 Min Jog																
Schlering, Oliver	7 h Sport pro Woche (Rennrad,Rad, spazieren gehen, Schi fahren, Schwimmen …)	20 Min Spaziergang	30 Min Spaziergang	60 Min Spaziergang	45 Min Joggen	2 Std. Spaziergang	1 Std Joggen	1 Std. Spaziergang	30 Min Rad	1 Std Joggen		30 Min Rad	1 Std Spaziergang	2 Std RR	30 min Spaziergang	30 min Spaziergang	30 min Spaziergang	2 Std Spaziergang		1,5 Std Bergwandern	3 Std. Bergwandern	3 Std. Bergwandern	2 Std. Bergwandern	2 Std. Bergwandern	2 Std. Bergwandern	3 Std. Bergwandern	2 Std. Bergwandern	2 Std. Bergwandern	2 Std. Bergwandern	2,5 Std Schitour	0,75 Std Spaziergang	3,5 Std. Spaziergang
Steffi	3 x pro Woche ca. 5 KM joggen/walken		6,1 KM		6,1 KM				5,5 KM		6,1 KM		5,5 KM		5,5 KM		5,5 KM		6 KM			6 KM		6,5 KM			7 KM		7 KM			6 KM
Triem, Stephan	3 x pro Woche 5-7 KM walken	19,3 KM Rad	16 KM Rolle, 1 h Gym	18,8 KM Rad	39,6 KM Rad	39,8 KM Rad	4,3 KMWalk		26,6 KM Rad	5,3 KM Walk,1 h Gym, 20 KM Rolle	9,5 KM Walk	11,7 KM Walk	8,5 KM Walk	6,3 KM Walk		4,5 KM Walk	10,8 KM Walk,20 KM Rolle, 1 h Gym	2,9 KM Walk	9,2 KM Walk	8,4 KM Walk	11,5 KM Walk	3 KM Walk	3,6 KM Walk	6,5 KM Walk, 21 KM Rolle	5,7 KM Walk	10 KM Walk	9,7 KM Walk	21 KM Rolle	10,1 KM Walk	7,3 KM Walk	6,8 KM Walk, 1 h Gym	8,4 KM Walk
Vavá Yosserain	4 Std Ausdauersport pro Woche Min 3 x pro Woche Rennradfahren	0,5 h Nordic Walk	1 h Nordic Walk 75 KM RR	0,5 h Nordic Walk	0,5 h Nordic Walk 15 KM RR	35 KM RR	1 h Nordic Walk	0,5 h Nordic Walk	0,5 h Nordic Walk 50 KM RR	1 h Nordic Walk	0,5 h Nordic Walk 70 KM RR	0,5 h Nordic Walk	30 KM RR	1 h Nordic Walk 35 KM RR	0,5 h Nordic Walk		1 h Nordic Walk 50 KM RR	0,5 h Nordic Walk 65 KM RR	1 h Nordic Walk	45 KM RR	1 h Nordic Walk	0,5 h Nordic Walk	0,5 h Nordic Walk 45 KM RR	1 h Nordic Walk	1 h Nordic Walk 45 KM RR		50 KM RR	1 h Nordic Walk	1 h Nordic Walk 40 KM RR	1 h Nordic Walk		35 KM RR	1 h Nordic Walk