

Person	Das selbstgesteckte Ziel	Fr 01.01.	Sa 02.01.	So 03.01.	Mo 04.01.	Di 05.01.	Mi 06.01.	Do 07.01.	Fr 08.01.	Sa 09.01.	So 10.01.	Mo 11.01.	Di 12.01.	Mi 13.01.	Do 14.01.	Fr 15.01.	Sa 16.01.	So 17.01.	Mo 18.01.	Di 19.01.	Mi 20.01.	Do 21.01.	Fr 22.01.	Sa 23.01.	So 24.01.	Mo 25.01.	Di 26.01.	Mi 27.01.	Do 28.01.	Fr 29.01.	Sa 30.01.	So 31.01.		
Albersmann, Elke	pro Woche 5,5 KM Laufen oder min 16 KM Radfahren plus 100 Hampelmänner auf dem Trampolin oder Seilchen springen				Jogging Rentnerpatt, 30 Min Gym		Jogging Rentnerpatt, 100 Hampelm		Jogging Rentnerpatt, 100 Hampelm		Jogging Rentnerpatt, 100 Hampelm				Jogging Rentnerpatt, 100 Hampelm		Jogging Rentnerpatt		Jogging Rentnerpatt, 100 Hampelm				Jogging Rentnerpatt, 100 Hampelm		Jogging Rentnerpatt, 100 Hampelm		18 KM Rad		1 H Gym		Jogging Rentnerpatt, 100 Hampelm		Jogging Rentnerpatt, 100 Hampelm	
Albersmann, Rainer	2 x 8 KM /Woche joggen		8 KM Jog				8 KM Jog										8 KM Jog							8 KM Jog									7 KM Jog	7 KM Jog
Anonym 1	2 x pro Woche den Rentnerpatt walken oder joggen		walk/jog														walk/jog							walk/jog								walk/jog	walk/jog	
Anonym 2	2 x pro Woche den Rentnerpatt walken oder joggen		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		walk/jog														walk/jog							walk/jog								walk/jog	walk/jog	
Anonym 4	15 KM walken pro Woche, 2 x mit dem E-Bike zur Arbeit (13 KM)																																	
Anonym 5	pro Woche 3 x 1 Std E-Bike fahren	2 h e-bike	2:10 e-bike			2:20 e-bike	2:10 e-bike		2:20 E-Bike		2:10 E-bike			2:20 e-Bike	3 h e-Bike	2:20 h E-Bike			1:40 h E-Bike		2:20 h e-bike									2:30 h e-bike	2 h e-bike	2:20 h e-bike		
Anonym 6	1 x pro Woche 30 KM Radfahren, 3 x 30 Min Wirbelsäulengymnastik		Gymnastik		Gymnastik		Gymnastik		Gymnastik		Gymnastik		Gymnastik	Gymnastik		Gymnastik		31 KM Rad	Gymnastik		Gymnastik		Gymnastik		33 KM Rad	Gymnastik		Gymnastik		Gymnastik		Gymnastik		28 KM Rad
Bela	pro Woche 1 x 30 Min Crosstrainer und 1 x 2 KM laufen																																	
Bine	3 x pro Woche 5 KM walken	11,4 KM Walk	8,9 KM Walk	8 KM Walk	1 Std. Gym	4 KM Walk	8,8 KM Walk	6,8 KM Walk	5 KM Walk	12,2 KM Walk	13,8 KM Walk	1 Std Gym	13,9 KM Walk	6,1 K Walk	6,5 KM Walk	6,6 KM Walk	19,1 KM Walk	4,9 KM Walk	5,5 KM Walk	3,8 KM Walk	9,6 KM Walk	3 KM Walk	8,7 KM Walk	3,3 KM Walk	14,7 KM Walk	8,6 KM Walk	6,4 KM Walk	3,5 KM Walk	4,5 KM Walk	6,3 KM Walk	11,6 KM Walk	8,8 KM Walk		
Bonsai	12 KM Nordic-Walking pro Woche																																	
Brennende Hacken	Wöchentlich 5 h Bewegung (Schwerpunkt Walken, Joggen)	8 KM Laufen	3 KM Walken	7 KM Laufen	4 KM Walken		4 KM Walken		6 KM Laufen	5 KM Walken	13,5 KM Laufen		3 KM Walken			6,5 KM Laufen		7 KM Walken, 6 KM Laufen		3 KM Walken		4 KM Walken	6 KM Walken	13 KM Laufen	6 KM Walken	5 KM Walken	5 KM Walken			7,5 KM Walken	10 KM Walken			
Buchholz, Lissie	Rentnerpatt 1 x mit Inlinern oder Rad abfahren																																	
Buchholz, Theo	Rentnerpatt 1 x walken, 1 x joggen pro Woche																																	
Buchholz, Ulrike	15 Km/Woche joggen oder walken																																	
Buchholz, Wolfgang	3 pro x Woche joggen, insgesamt 25 KM																																	
Charly	8 Std Sport in der Natur (Rad und zu Fuß)	2 Std RR																																
Cofit-19	360 KM Rennrad bis Aschermittwoch																																	
Crischi	pro Woche 80 KM Fahrrad fahren																																	
Dämmer, Thomas	75 KM pro Woche mit dem Rad																																	
Dämmer, Wera	35 Km pro Woche laufen																																	
Eberhardt, Thomas	100 KM/Monat Rennrad oder Rolle			10,2 KM		11 KM		6,4 KM		10,3 KM	13,2 KM		11,2 KM		6,5 KM				8 KM	11 KM	9,8 KM			10,4 KM	6 KM		11,3 KM			8,5 KM		11,5 KM	8,9 KM	
Fabian, Marion	3 Std. Ausdauer sport /Woche (Tourenrad, Rennrad, laufen, walken, wandern)			1:05 Walk	5 KM Walken	0:45 Jog	4 KM Walken	4 KM Walken	0:55 Walk	4 KM Walken	1:05 Walk	7 KM Walken	1:15 Jog	5 KM Walken	0:51 Jog	4 KM Walken	0:49 Jog	2 h Spaziergang	6 KM Walken	8,5 KM Walken	0:52 Jog	0:26 Rad		8 KM Joggen	1:05 Walk	10 KM Joggen		1:15 Jog		7 KM Joggen	1:05 Walk	1:05 Walk		
Glöckner, Gudrun	20 KM/Woche joggen	10 KM Jog	8 KM Jog	7 KM Jog	5 KM Walken																													
Horstkötter, Simon	30 KM/Woche laufen	10 KM Jog	15 KM Jog	6 M Jog	17 KM Jog				6 KM Jog																									
Hugemann, Rainer	2 x 1 Std Ausdauer sport (Stepper, Spinning, Rudern)	60 min Rad		60 Min Ausdauer			60 Min Ausdauer				60 Min Ausdauer			60 Min Ausdauer			1:05 h Spaziergang	60 Min Ausdauer	30 Min Spaziergang		30 Min Spaziergang	30 Min Spaziergang	30 Min Spaziergang		1:05 Ausdauer			60 Min Ausdauer					60 Min Ausdauer	
Hugemann, Rita	2 x 45 Min pro Woche Joggen oder Radfahren	60 Min jog		60 Min Ausdauer			60 Min Ausdauer				55 Min Ausdauer		30 Min Ausdauer	70 Min Ausdauer			1:05 h Spaziergang	65 Min Ausdauer			30 Min Spaziergang	60 Min Spaziergang	40 Min Ausdauer		45 Min Ausdauer			55 Min Ausdauer			30 Min Ausdauer	65 Min Ausdauer		
Jörg	3 x pro Woche 5 KM Nordic Walking	5 KM		5 KM			5 KM		5 KM				5 KM		5 KM	5,5 KM																		
Jutta	50 KM Radfahren und 10 KM Wandern pro Woche				3 KM Wandern	42,5 KM Rad	2,5 KM Wandern						32 KM Rad	35 KM Rad		12 KM Wandern	11,1 KM Wandern	9,6 KM Wandern	3 KM Rad			52 KM Rad	16,2 KM Wandern		Rad 36 KM, 7 KM Wandern		Rad 3 KM, 4,6 KM Wandern		Rad 16 KM, 2 KM Wandern	Rad 8 KM, 3 KM Wandern	Rad 31 KM	Wandern 14,6 KM		
Kampert, Brigitte	2 x pro Woche 4,8 KM walken	10 KM wandern	7,3 KM walken	7,3 KM walken	7 KM walken				7,3 KM walken	11,75 KM walken	9,3 KM walken					7,3 KM walken																		
Kampert, Norbert	2 x pro Woche 4,8 KM walken	10 KM wandern	7,3 KM walken	7,3 KM walken	7 KM walken				7,3 KM walken	11,75 KM walken	9,3 KM walken					7,3 KM walken																		
Katrin H.	pro Woche 80 KM Fahrrad fahren	24 KM	24 KM	12 KM	18 KM		18 KM	12 KM							26 KM																			
Kenias letzte Reserve	Wöchentlich 5 h Bewegung (Schwerpunkt Walken, Joggen)	8 KM Laufen	3 KM Walken	8,5 KM Laufen	4 KM Walken		4 KM Walken		6 KM Laufen	5 KM Walken	13,5 KM Laufen		3 KM Walken	5 KM Walken		6,5 KM Laufen		7 KM Walken		3 KM Walken		4 KM Walken	6 KM Walken	13 KM Laufen	6 KM Walken	9 KM Walken	7,5 KM Walken		7,5 KM Walken		7,5 KM Laufen, 9 KM Walken	10 KM Walken		
Kita Kleine Strolche	1 x pro Woche mit allen kleinen Strolchen einen Außenparcours absolvieren																																	
Kremer, Michael	100 KM/Woche auf der Rennradrolle		75 KM Rennrad			30 KM 110hm	34 KM 320 hm	42 KM 210 hm					33 KM 560 hm	25 KM 500 hm		160 KM 800 hm									75 KM Rennrad	27 KM 510 hm		36 KM 400 hm			76 KM 1000 hm	80 KM Rennrad		
Legende	15 KM laufen pro Woche					7,7 KM jog			1 h gehen	1 h gehen		7,8 KM Jog	1 h gehen	8 KM Jog		1 h gehen	1 h gehen				8 KM Jog			8,7 KM jog	1 h gehen	7 KM Jog		1 h gehen		9,8 KM Jog	1 h gehen	1 h gehen		
Leschnikowski, Jutta	3 Std /Woche spazierengehen		1 h gehen																															
Lisa St.	1 x pro Woche 5 KM laufen, 1 x 5 KM walken																																	
Luis Rouge 07	25 KM /Woche laufen																																	
Mano	pro Woche 2-3 x mit dem Rad zur Arbeit				19 KM Rad	19 KM Rad																												
Marlies	12,983 KM/Woche joggen macht 4 Marathons im Aktionszeitraum			4 KM Jog					4,5 KM Jog				4,5 KM Jog			5 KM Jog					5,5 KM Jog													
Ontrup, Nicole	25 KM /Woche laufen																																	
Pöhler, Josef	pro Woche 2 x Rennrad fahren, 1 x laufen																																	
Quax	pro Woche 1x joggen, 1 x wandern, 1 x Gymnastik	14 KM Wandern	6 KM Wandern			1 h Std Wirbelgym	7 KM Wandern			6 KM Wandern	11,5 KM Wandern		1 h Std Wirbelgym		1 Std Gym, 5 KM Wandern		4 km Wandern	5 KM NordicWalk	1 h Std Wirbelgym			5 KM Nordic walk	11KM Wandern		5 KM Nordic Walk		1 h Std Wirbelgym, 6 KM Wandern		4 KM Wandern		12 KM Wandern	12 KM Wandern		
Rasmus	pro Woche 10 KM joggen, 10 KM wandern, 2 x 30 Min Gymnastik	14 KM Wandern	6 KM Wandern			1 h Std Wirbelgym	7 KM Wandern			6 KM Wandern	11,5 KM Wandern		1 h Std Wirbelgym		1 Std Gym, 5 KM Wandern		5 KM Joggen						5 KM Joggen		11KM Wandern		5 KM Joggen				12 KM Wandern	12 KM Wandern		
Gudrun Richter	pro Woche 60 KM Fahrradfahren und 3 x auf das Bellicon-Gesundheitstrampolin	25 KM Rad	28 KM Rad	2 h Wandern		16 KM Rad, Trampolin		7 KM Rad	20 KM Rad	11 KM Rad	23 KM Rad, Trampolin	Trampolin	27 KM Rad, Trampolin	Trampolin	Trampolin	11 KM Rad	23 KM Rad	Trampolin	23 KM Rad, Trampolin	20 KM Rad, Trampolin		23 KM Rad, Trampolin	9 KM Rad, Trampolin	10 KM Rad	8 KM Wandern, 20 km Rad, Trampolin	Trspolin	20 Km Rad, Trampolin	33 KM Rad, Trampolin	6 KM Rad	14 KM Rad	6 KM Rad, Trampolin	25 KM Rad, Trampolin, 1 Std. Wandern		
Sally Potter	3 x pro Woche 30 Min/5 KM Crosstrainer mehr als 2 Std Sport pro Woche (laufen, Schi, Schwimmen)																																	
Schlering, Judith																																		
Schlering, Oliver	7 h Sport pro Woche (Rennrad,Rad, spazieren gehen, Schi fahren, Schwimmen ...)	2 Std Spaziergang	0,5 Std. Spaziergang	2,25 Std RR	0,5 Std Spaziergang	0,5 Std Spaziergang																												