

Person	Das selbstgesteckte Ziel	Aktionszeitraum												
		Mi 18.11.	Do 19.11.	Fr 20.11.	Sa 21.11.	So 22.11.	Mo 23.11.	Di 24.11.	Mi 25.11.	Do 26.11.	Fr 27.11.	Sa 28.11.	So 29.11.	Mo 30.11.
Albersmann, Elke	pro Woche 5,5 KM Laufen oder min 16 KM Radfahren plus 100 Hampelmänner auf dem Trampolin oder Seilchen springen	6 KM Jog		6 KM Jog, 100 Hampelm.	5 Km Walk	6 KM Jog	23 KM Rad				6 KM Jog, 100 Hampelm.		6 KM Jog, 100 Hampelm.	
Albersmann, Rainer	2 x 8 KM /Woche joggen		8 KM Jog			8 KM Jog		8 KM Cross-Trainer			8 KM Cross-Trainer			
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	RP	RP	RP u. 20 KM Rad	RP	RP	RP	20 KM Rad	2 x RP	RP	RP u. 10 KM Rad		RP u. 25 KM Rad	
Anonym 4	15 KM walken pro Woche, 2 x mit dem E-Bike zur Arbeit (13 KM)	6 KM Walk		5 KM Walk	30 KM E-Bike	6 KM Walk		20 min Wokout	26 KM E-Bike		1:30h E-Bike	1:45h E-Bike	5 KM Walk	
Anonym 5	pro Woche 3 x 1 Std E-Bike fahren	2:15h E-Bike	0:35h E-Bike	2:0h E-Bike				3:0h E-Bike	2:30h E-Bike		2:30h E-Bike		2:0h E-Bike	
Anonym 6	1 x pro Woche 30 KM Radfahren, 3 x 30 Min Wirbelsäulengymnastik			Gym			Gym		Gym	Fahrrad	Gym		Gym	
Bela	pro Woche 1 x 30 Min Crosstrainer und 1 x 2 KM laufen													
Bine	3 x pro Woche 5 KM walken	47 KM Rad	6,8 Km Walk	9,3 KM Walk	11,6 KM Walk	6 KM Walk, 8 KM Rad	8,3 KM Walk	7 KM Walk	7,7 KM Walk	8,2 KM Walk	4 KM Walk	3 KM Walk	42 KM Rad	18,6 KM Rad
Bonsai	12 KM Nordic-Walking pro Woche		7,15 KM Walk					4,81 KM Walk			7,19 KM Walk		7,95 KM Walk	
Brennende Hacken	Wöchentlich 5 h Bewegung (Schwerpunkt Walken, Joggen)	6 KM Jog	3 KM Walk	5 KM Jog	3 KM Walk	12 KM Jog		6 KM Jog	3,5 KM Walk		10 KM Walk	10 KM Jog	6 KM Walk	
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 wiken													
Buchholz, Wolfgang	3 pro x Woche joggen, insgesamt 25 KM													
Charly	8 Std Sport in der Natur (Rad und zu Fuß)		2 Std Spaziergang	1 Std Spaziergang	3 Std Spaziergang	2,5 Std Rennrad	1 Std Spaziergang	2 Std Spaziergang	0,5 Std Spaziergang	1,5 Std Spaziergang	2 Std Rennrad		2,5 Std Spaziergang	2 Std Spaziergang
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		10,9 KM jog		11,3 KM jog	10,6 KM jog		9,1 KM jog		9,3 KM jog		9,4 KM jog	8,1 KM jog	10,5 KM jog
Eberhardt, Thomas	100 KM/Monat Rennrad oder Rolle		37 KM Rolle	32 KM Rolle	33 KM Rolle	38 KM Rolle		30 KM Rolle		30 KM Rolle		41 KM Rennrad		30 KM Rolle
Fabian, Marion	3 Std. Ausdauersport /Woche (Tourenrad, Rennrad, laufen, walken, wandern)	6,7 KM Walk		5,3 KM Jog		6,7 KM Walk		5,3 KM Jog				15 KM Jog	6,7 KM Walk	21 KM Rad
Glöckner, Gudrun	20 KM/Woche joggen	7 KM Jog		7,5 KM Jog		10 KM Jog				8,3 KM Jog		12,5 KM Jog		7,5 KM Jog
Horstkötter, Simon	30 KM/Woche laufen				21 KM Jog					12 KM Jog		16 KM Jog		7 KM Jog
Hugemann, Rainer	2 x 1 Std Ausdauersport (Stepper, Spinning, Rudern)			60 Min Ausdauer		60 Min Ausdauer				60 Min Ausdauer			60 Min Ausdauer	
Hugemann, Rita	2 x 45 Min pro Woche Joggen oder Radfahren	45 min Ausdauer		45 Min Ausdauer		45 Min Ausdauer		45 Min Ausdauer		45 Min Ausdauer		50 Min Ausdauer		
Jörg	3 x pro Woche 5 KM Nordic Walking						6 KM NorWalk		5 KM NorWalk		6,5 KM NorWalk			
Jutta	50 KM Radfahren und 10 KM Wandern pro Woche	36 KM Rad	29 KM Rad		13 KM Wandern	4,4 KM Rad u. 2,5 KM Wandern	13 KM Rad u. 3 KM Wandern	2 KM Wandern	36 KM Rad	4 KM Rad u. 2 KM Wandern	19 KM Rad	5,4 KM Wandern	41 KM Rad	19 KM Rad
Kampert, Brigitte	2 x pro Woche 4,8 KM walken	4,8 KM Walk				7,3 KM Walk				4,8 KM Walk			7,3 KM Walk	
Kampert, Norbert	2 x pro Woche 4,8 KM walken	4,8 KM Walk		7,3 KM Walk						4,8 KM Walk			7,3 KM Walk	
Katrin H.	pro Woche 80 KM Fahrrad fahren						27 KM	20 KM		23 KM		15 KM	8 KM	
Kenias letzte Reserve	Wöchentlich 5 h Bewegung (Schwerpunkt Walken, Joggen)	6 KM Jog	3 KM Walk	5 KM Jog	3 KM Walk	12 KM Jog		6 KM Jog	3,5 KM Walk	3 KM Walk		10 KM Walk	10 KM Jog	3 KM Walk
Kita Kleine Strolche	1 x pro Woche mit allen kleinen Strolchen einen Außenparcours absolvieren		Spielplatz Parcours							Spielplatz Parcours			Spielplatz Parcours	
Kremer, Michael	100 KM/Woche auf der Rennradrolle		30 KM mit 680 hm		49 KM mit 900 hm	20 KM mit 520 hm		55 KM mit 1100 hm		17 KM mit 130 hm		40 KM mit 560 hm	30 km mit 250 hm	
Legende	15 KM laufen pro Woche					6,6 KM jog		10,2 KM jog						
Leschnikowski, Jutta	3 Std /Woche spazierengehen	1 h gehen	1 h gehen	1 h gehen				1 h laufen			1 h laufen	1 h laufen		
Lisa St.	1 x pro Woche 5 KM laufen, 1 x 5 KM walken			6 KM Jog		5 KM Jog		5 KM Jog			5 KM Jog		7,5 KM Walk	
Luis Rouge 07	25 KM /Woche laufen		10,7 KM jog			13,4 KM jog		9,1 KM jog					10,5 KM jog	
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			
Marlies	12.983 KM/Woche joggen macht 4 Marathons im Aktionszeitraum										4 KM Jog			
Ontrup, Nicole	25 KM /Woche laufen		2 KM Jog		7 KM Jog	4 KM Jog		5 KM Jog	3 KM Jog		5 KM Jog	7 KM Jog	5 KM Jog	
Pöhler, Josef	pro Woche 2 x Rennrad fahren, 1 x laufen		83 KM RR	7,2 KM Jog	60KM RR			59 KM RR	3 KM Jog	49 KM RR	7,2 KM Jog	7 KM Jog	49 KM RR	
Quax	pro Woche 1x joggen, 1 x wandern, 1 x Gymnastik	5 KM Jog	10 KM Wandern	5 KM Walk	5 KM Wandern	30 Min Gym		5 KM Nordic Walk	10 KM Wandern	20 KM Rad	5 KM Nordic Walk		11 KM Wandern	30 Min Gym
Rasmus	pro Woche 10 KM joggen, 10 KM wandern, 2 x 30 Min Gymnastik	5 KM Jog	10 KM Wandern	5 KM Jog	5 KM Wandern			5 KM Jog	10 KM Wandern	20 KM Rad	5 KM Jog		11 KM Wandern	30 Min Gym
Gudrun Richter	pro Woche 60 KM Fahrradfahren und 3 x auf das Bellicon-Gesundheitstrampolin		30 KM Rad		Trampolin	20 KM	Trampolin	20 KM Rad	Trampolin	28 KM Rad	34 KM Rad	18 KM Wandern		12 KM Rad
Sally Potter	3 x pro Woche 30 Min/5 KM Crosstrainer													
Schlering, Judith	mehr als 2 Std Sport pro Woche (laufen, Schi, Schwimmen)		45 Min Jog					51 Min Jog		30 Min Jog		45 Min Jog	58 Min Jog	
Schlering, Oliver	7 h Sport pro Woche (Rennrad,Rad, spazieren gehen, Schi fahren, Schwimmen ...)		30 Min Spaziergang	30 Min Rad	30 Min Rad, 45 Min jog	2,5 Std. Spaziergang, 2 Std RR	45 Min Spaziergang	20 Min Rad	30 Min Spazieren	20 Min Rad	2 Std. RR	40 Min Jog	58 Min Jog	30 Min Spaziergang
Steffi	3 x pro Woche ca. 5 KM joggen/walken	6,10 KM				4,2 KM							5,50 KM	6,47 KM
Triem, Stephan	3 x pro Woche 5-7 KM walken	47 KM Rad, 1 h Gym, 10 KM RR- Rolle	6,8 Km Walk	9,3 KM Walk	11,6 KM Walk	6 KM Walk, 8 KM Rad	8,3 KM Walk	7 KM Walk	7,7 KM Walk, 1 h Gym	8,2 KM Walk	4 KM Walk	3 KM Walk	42 KM Rad	18,6 KM Rad
Vavá	4 Std Ausdauersport pro Woche	1,5 h Nordic W		0,5 h Nordic W		1 h Nordic W		0,5 h Nordic W	0,5 h Nordic W	1 h Nordic W	0,5 h Nordic W	0,5 h Nordic W	1 h Nordic Walk	0,5 h Nordic Walk
Yosserain	Min 3 x pro Woche Rennradfahren	50 KM RR			45 KM RR			60 KM RR		35 KM RR		40 KM RR	35 KM RR	