

# Januar

2021

*Bewegungschallenge* für alle Föchinger Sportlerinnen und Sportler

**Jeden Tag>>> entweder 31 Liegestütz oder 31 sec. Planks oder 31 Kniebeugen oder 31 Bauchübungen oder 31 Dehn- und Streckübungen oder 31 Seitstützübungen oder 1 Stunde walken oder ein individuelles Programm oder .....!?**

**Wechsle jeden Tag ab!**

**Trag täglich in den Kalender ein!**

**Motiviere Dich! .... und mein Name ist:**



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				1 Feiertag! Beginn Deiner Übungen	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	29	30	31 Ende



**Geschafft! Ich gratuliere!!!**