



# CHALLENGE 21



HOMBERGER RUDERKLUB GERMANIA | JUGENDABTEILUNG

Vorname	Nachname	Alter
E-Mail oder/und Telefon		

Monat

## MEIN SPORTLICHER

### Meine Sportzeit in diesem Monat

15 Minuten	15 Minuten	15 Minuten	1 Stunde	15 Minuten	15 Minuten	15 Minuten	2 Stunden
15 Minuten	15 Minuten	15 Minuten	3 Stunden	15 Minuten	15 Minuten	15 Minuten	4 Stunden
15 Minuten	15 Minuten	15 Minuten	5 Stunden	15 Minuten	15 Minuten	15 Minuten	6 Stunden
15 Minuten	15 Minuten	15 Minuten	7 Stunden	15 Minuten	15 Minuten	15 Minuten	8 Stunden
15 Minuten	15 Minuten	15 Minuten	9 Stunden	15 Minuten	15 Minuten	15 Minuten	10 Stunden
15 Minuten	15 Minuten	15 Minuten	11 Stunden	15 Minuten	15 Minuten	15 Minuten	12 Stunden
15 Minuten	15 Minuten	15 Minuten	13 Stunden	15 Minuten	15 Minuten	15 Minuten	14 Stunden
15 Minuten	15 Minuten	15 Minuten	15 Stunden	15 Minuten	15 Minuten	15 Minuten	16 Stunden
15 Minuten	15 Minuten	15 Minuten	17 Stunden	15 Minuten	15 Minuten	15 Minuten	18 Stunden
15 Minuten	15 Minuten	15 Minuten	19 Stunden	15 Minuten	15 Minuten	15 Minuten	20 Stunden
15 Minuten	15 Minuten	15 Minuten	21 Stunden	15 Minuten	15 Minuten	15 Minuten	22 Stunden
15 Minuten	15 Minuten	15 Minuten	23 Stunden	15 Minuten	15 Minuten	15 Minuten	24 Stunden



### Wie funktioniert's?

Egal, ob du joggen gehst, Fahrrad fährst, schnell spazieren gehst, ein Fitnessgerät benutzt:  
**Wenn du Sport machst, trägst du das auf der Rückseite dieser Karte ein** und streichst oben die Zeit ab, die du aktiv warst.

**Mittwochs** und **samstags** bekommst du **kleine Trainingsaufgaben**. Diese findest du auf unserer Webseite, auf Facebook oder in der WhatsApp-Gruppe (nur für Mitglieder).

Gerne kannst du uns von deiner sportlichen Aktivität **Fotos, Videos** oder **Screenshots** von Sport-Apps und Fitness-Trackern schicken (veröffentlicht werden diese nur nach ausdrücklicher Rücksprache mit dir und deinen Eltern!).

**Wenn der Monat vorüber ist**, schickst du **ein Foto von beiden Seiten dieser Karte** an **challenge21@hombberger-ruderklub.de**. Wenn du mindestens 8 Stunden aktiv warst, bekommst du **eine Urkunde** und mit etwas Glück **einen kleinen Preis**.

Meine **Sporteinheiten** in diesem Monat

Datum	Wochen- tag	Was habe ich gemacht und...	...wie lange?
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			
29			
30			
31			