

35 TAGE: MTG-CHALLENGE: „FIT DURCH DEN SOMMER 2019“

START: 15.07.2019 - ENDE: 18.08.2019

Tägliche Bewertung und Punktevergabe (**max. 5 Pkt./Tag**):

1. Kein Alkohol/ keine kalorienhaltigen Getränke (**1Pkt.**)
2. Keine Süßigkeiten/ Chips (**1Pkt.**)
3. Teilnahme am täglichen MTG-Challenge Programm (**2Pkt.**)
(Übungsreihe siehe www.mtg-horst.de)
4. Sonstiger (MTG-) Sport/ Bewegungsangebote (z.B. Kurse/Vereinssport/ Laufen etc.; **1Pkt.**)

Infos zu den täglich auszuführenden Übungen erhaltet ihr unter: www.mtg-horst.de

Verlosung: Zehn Teilnehmer erhalten nach Beendigung der Challenge tolle Preise (unabhängig vom Ergebnis)
(bitte dafür das Bewertungsblatt in der MTG-Geschäftsstelle bis zum **01.09.17** abgeben)
oder per Mail an: Challenge@mtg-horst.de senden.

NAME: _____ Körpergewicht: _____ (kg) Taillenumfang: _____ (cm)

TÄGLICHE BEWERTUNG:	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5
Kein Alkohol? ()				
Keine Süßigkeiten? ()				
MTG-Challenge Programm? ()				
(MTG-) Sport? ()				
Gesamt:	Gesamt:	Gesamt:	Gesamt:	Gesamt:

TÄGLICHE BEWERTUNG:	TAG 7	TAG 8	TAG 9	TAG 10
Kein Alkohol? ()				
Keine Süßigkeiten? ()				
MTG-Challenge Programm? ()				
(MTG-) Sport? ()				
Gesamt:	Gesamt:	Gesamt:	Gesamt:	Gesamt:

TÄGLICHE BEWERTUNG:	TAG 12	TAG 13	TAG 14	TAG 15
Kein Alkohol? ()				
Keine Süßigkeiten? ()				
MTG-Challenge Programm? ()				
(MTG-) Sport? ()				
Gesamt:	Gesamt:	Gesamt:	Gesamt:	Gesamt:

TÄGLICHE BEWERTUNG:	TAG 17	TAG 18	TAG 19	TAG 20
Kein Alkohol? ()				
Keine Süßigkeiten? ()				
MTG-Challenge Programm? ()				
(MTG-) Sport? ()				
Gesamt:	Gesamt:	Gesamt:	Gesamt:	Gesamt:

TÄGLICHE BEWERTUNG:	TAG 22	TAG 23	TAG 24	TAG 25
Kein Alkohol? ()				
Keine Süßigkeiten? ()				
MTG-Challenge Programm? ()				
(MTG-) Sport? ()				
Gesamt:	Gesamt:	Gesamt:	Gesamt:	Gesamt:

TÄGLICHE BEWERTUNG:	TAG 27	TAG 28	TAG 29	TAG 30
Kein Alkohol? ()				
Keine Süßigkeiten? ()				
MTG-Challenge Programm? ()				
(MTG-) Sport? ()				
Gesamt:	Gesamt:	Gesamt:	Gesamt:	Gesamt:

TÄGLICHE BEWERTUNG:	TAG 32	TAG 33	TAG 34	TAG 35
Kein Alkohol? ()				
Keine Süßigkeiten? ()				
MTG-Challenge Programm? ()				
(MTG-) Sport? ()				
Gesamt:	Gesamt:	Gesamt:	Gesamt:	Gesamt:



Persönliches Ergebnis:

- **104 oder weniger Pkt.:** **ROT** (Ø weniger als 3 Pkt./Tag): **Kopf hoch, nicht aufgeben!"**
- **139 bis 105 Pkt.:** **GELB** (Ø mind. 3 Pkt./Tag oder mehr): **Tolles Ergebnis, weiter so!"**
- **175 bis 140 Pkt.:** **GRÜN** (Ø mind. 4 Pkt./Tag oder mehr): **Glückwunsch, das ist dein Sommer!"**

Re-Check-Test: (optional)

Körpergewicht: _____ (Kg)

Taillenumfang: _____ (cm)