

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? ()	Kein Alkohol? ()	Kein Alkohol? ()	Kein Alkohol? ()	Kein Alkohol? ()
Keine Süßigkeiten? ()	Keine Süßigkeiten? ()	Keine Süßigkeiten? ()	Keine Süßigkeiten? ()	Keine Süßigkeiten? ()
MTG-Challenge Programm? ()	MTG-Challenge Programm? ()	MTG-Challenge Programm? ()	MTG-Challenge Programm? ()	MTG-Challenge Programm? ()
(MTG-) Sport? ()	(MTG-) Sport? ()	(MTG-) Sport? ()	(MTG-) Sport? ()	(MTG-) Sport? ()
Gesamt:	Gesamt:	Gesamt:	Gesamt:	Gesamt:

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

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

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

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

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

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