



TSV Dachau 1865 – Die Winter-Olympiade – Erwachsene

Name: _____

Alter: _____

	Aufgabe	3 Punkte	2 Punkte	1 Punkt
1.	Kniebeugen	80	60	40
2.	Gehe an einem Tag X Schritte	10.000	8.000	5.000
3.	Hampelmänner	150	100	50
4.	Liegestütze	30	20	10
5.	Gehe mind. X Minuten spazieren	30	20	10
6.	Setz dich X mal auf den Boden und steh ohne Hände wieder auf	10	5	1
7.	Einen Handstand für X Sekunden	15	10	3
8.	Bereite dir und deiner Familie einen Obstsalat zu	3 Punkte, wenn erledigt		
9.	Nehm an einer Online-Sportstunde vom TSV Dachau teil	3 Punkte, wenn erledigt		
10	Trinke mind. 2 Liter Wasser an einem Tag	3 Punkte, wenn erledigt		

Anzahl der erzielten Punkte: _____

21-30 Punkte: Gold
11-20 Punkte: Silber
0-10 Punkte: Bronze

Zeitraum zum Absolvieren: 25.01. – 21.02.2021

Wir freuen uns über Fotos und Videos von euch beim Erledigen der Aufgaben!
Diese und auftretende Fragen könnt ihr jederzeit an info@tsvdachau1865.de schicken.