

Monat Mai			
Tage	Spaziergehen	Laufen	Nordic Walking
	(km)	(km)	(km)
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.			
 Monatskilometer Monatskilometer Monatskilometer
 Gesamtkilometer		