



# VitaFormA Challenge-Journal 2026

**4 Wochen für mehr Bewegung, Gesundheit und Motivation**

**Jeder Schritt zählt. Jeder Tag ist eine neue Chance.**

Name: \_\_\_\_\_

Mein Ziel: \_\_\_\_\_

# Mein Start

Warum mache ich mit?

---

---

---

---

---

---

# Mein Challenge-Vertrag

- Jeden Tag mein Bestes geben
- Nicht aufgeben
- Fortschritt vor Perfektion stellen
- Auf meinen Körper hören
- Spaß an der Challenge haben

Unterschrift: \_\_\_\_\_

# Woche 1

**Der erste Schritt ist oft der wichtigste.**

Mein Wochenziel:

---

Tag	Schritte	Training	Wasser	Ernährung	Punkte
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					

Darauf bin ich stolz:

---

# Woche 2

## Kleine Gewohnheiten führen zu großen Veränderungen.

Mein Wochenziel:

---

Tag	Schritte	Training	Wasser	Ernährung	Punkte
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					

Darauf bin ich stolz:

---

# Woche 3

## Fortschritt ist wichtiger als Perfektion.

Mein Wochenziel:

---

Tag	Schritte	Training	Wasser	Ernährung	Punkte
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					

Darauf bin ich stolz:

---

# Woche 4

**Du bist weiter gekommen als du denkst.**

Mein Wochenziel:

---

Tag	Schritte	Training	Wasser	Ernährung	Punkte
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					

Darauf bin ich stolz:

---

## Mein Fortschritt

Bereich	Vorher (1-10)	Nachher (1-10)
Energie		
Stimmung		
Bewegung		
Wasser		
Ernährung		

# Meine persönliche Hall of Fame

**Mein größter Erfolg:**

---

**Mein stärkster Tag:**

---

**Meine beste Woche:**

---

**Darauf bin ich stolz:**

---



# URKUNDE

**für die erfolgreiche Teilnahme am  
VitaFormA Challenge-Journal 2026**

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

# Über VitaFormA

## **Bewegung • Gesundheit • Gemeinschaft**

VitaFormA motiviert Menschen jeden Alters zu mehr Bewegung, gesunden Gewohnheiten und gemeinschaftlichen Aktivitäten.

# Mein nächstes Abenteuer

- Nächste Challenge
- Vereinsmitglied werden
- Community nutzen
- Andere motivieren
- Neues Gesundheitsziel setzen

## Mein nächstes Ziel:

---

---

---

---