



MTV Herzberg

Fit durch die Sommerferien (2. 7. 2026 – 12. 8. 2026)

Drucke dieses Blatt aus und hänge es da hin, wo du es jeden Tag siehst (z.B. am Frühstückstisch, am Kühlschrank, an der Wohnungstür). Hake ab, was du bereits erledigt hast.

Name:

- Am 1. Juli oder 5. August das Sportabzeichen gemacht, ab 17:00 Uhr im Domeyer-Stadion, weitere Details siehe: www.mtvherzberg.de/sportabzeichen/
- Was Neues ausprobiert: An einem Sportangebot teilgenommen, wo ich noch nie war.
- Einen Freund / Bekannten / Arbeitskollegen motiviert, beim Training mitzumachen
- 20 Minuten ohne Pause gelaufen* 30 40 50 60 Minuten
- 2 Runden um den Juessee gelaufen* 3 4 5 6 Runden
- 5 km gelaufen* 7.5 km 10 km 12.5 km 15 km Halbmarathon 21.1 km
* alle Lauf-Einheiten können durch Nordic Walking ersetzt werden
- Intervall-Training: Während eines Laufs einen 50m Sprint gemacht
- 15 km Radtour 20 km 30 km 40 km 50 km 70 km 100 km
- Mit MTB zum Gr. Knollen Hanskühnenburg Ruine Scharzfels Einhornhöhle
- Mit dem Fahrrad ohne anzuhalten eine Himbeere oder Brombeere gepflückt und gegessen
- MTB Uphill (ohne Pause hochfahren): Siebertal von Königshof bis zur Harzhochstrasse
- von der Ackerstraße zur Hanskühnenburg Dreibrodetal Eichelkopf-Nordhang
- vom Hasenwinkeltal zur Einhornhöhle vom Hasenwinkeltal zur Ruine Scharzfels
- 10 Minuten geschwommen 20 Min. 30 Min. 30 Min. faul in der Sonne gelegen*
* das darfst du erst abhaken, nachdem du 30 Minuten geschwommen bist
- 10 km Wanderung 15 km 20 km 25 km Wassertreten
- Wanderung zum Gr. Knollen Hanskühnenburg Ruine Scharzfels Einhornhöhle
- Stempel für Harzer Wandernadel, siehe: www.harzer-wandernadel.de/
- Im Laufe eines Tages* 5 Klimmzüge gemacht 10 15 20 25
- Im Laufe eines Tages* 10 Kniebeugen gemacht 20 30 40 50
- Im Laufe eines Tages* 10 Liegestütze gemacht 20 30 40 50
* dabei sind von morgens bis abends beliebig viele Pausen erlaubt
- Power Yoga* (Anleitung siehe Fitness --> Powercircle)
- * Ein Kästchen bedeutet: Alle 32 Schritte ohne Pause gemacht, egal mit welcher Geschwindigkeit
- Jede Woche an einem MTV-Ferien-Sportangebot teilgenommen.

Da ist für alle was dabei. Die aktuelle Liste findest du hier:

www.mtvherzberg.de/ferien-sportangebote/