



# LAUFFEUER

## Wohlfühlpass

Name

Name der Jugendfeuerwehr

Eine Aktion des **LAUFFEUERS**, der Zeitschrift der  
DEUTSCHEN **JUGENDFEUERWEHR**  
[www.jugendfeuerwehr.de](http://www.jugendfeuerwehr.de)



**SAMSTAG**, den .....



**S**

**SONNTAG**, den .....



**S**

### MEINE WOHLFÜHLWOCHE:

In diesen Pass könnt Ihr während der gesamten Woche dokumentieren, was Ihr für Euch und Euer Wohlbefinden getan habt: Tragt unter Eure sportlichen Aktionen ein (zum Beispiel „Crunches“) und unter was Ihr an dem Tag gesundes gegessen oder getrunken habt. Bei **S** ist noch Platz für andere Aktionen wie eine gemeinsame Fahrradtour mit der gesamten Jf-Gruppe oder Ähnliches.

**MONTAG**, den .....



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

**S**

\_\_\_\_\_

**DIENSTAG**, den .....



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

**S**

\_\_\_\_\_

**MITTWOCH**, den .....



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

**S**

\_\_\_\_\_

**DONNERSTAG**, den .....



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

**S**

\_\_\_\_\_

**FREITAG**, den .....



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

**S**

\_\_\_\_\_