

Vor- und Nachname:

EC-Kreis:



Aufgabennummer	Beschreibung	Bestanden?
1	Die Abendstunde am Mittwoch anschauen	
2	Den ECHN auf einer Socialmediaplattform abonnieren	
3	Einer anderen Person etwas Gutes tun	
4	Ein Kapitel der Bibel durchlesen	
5	Eine Nacht im Schlafsack schlafen	
6	Etwas Basteln	
7	Spülmaschine ausräumen	
8	Die Abendstunde am Donnerstag anschauen	
9	Sich mit Lärm wecken lassen (z.B. lauter Musik, Familienangehörige die reinkommen oder ähnliches)	
10	50 Liegestütze	
11	50 Sit-ups	
12	50 Indianer	
13	Ein Zelt auf und wieder abbauen	
14	Dosenravioli oder anderes Campingessen zu sich nehmen	
15	Sich mit Dreck einreiben und auf Schwarzer Mann Extrem vorbereiten	
16	Gegen eine Wand rennen (like Schwarzer Mann Extrem)	
17	Eiskalt Duschen	
18	Müll rausbringen	
19	Rasen mähen	
20	40 Hampelmänner	
21	20 Mal unter einem Tisch durch krabbeln/robben	
22	50 Treppen steigen	
23	50 Rumpfbeugen	
24	Turm aus 5 Würfeln mithilfe von zwei Stiften bauen	
25	2 km Joggen	
26	20 Klimmzüge	
27	30 min Sonnen	
28	1,5 kg für 3 min und 30 Sekunden mit Ausgestrecktem Arm halten	
29	2 min Unterarmstütz am Stück	
30	10 km Fahrrad fahren	