

BEISPIEL

laufend
optimistisch

Tag 1

Spazieren
gehen

Tag 7

Yoga am
Morgen oder
Abends

Tag 2

Hula-Hoop

7 TAGE 15 MIN CHALLENGE

Tag 6

Flott Walken

Tag 3

mit dem Rad
zum Einkaufen

Tag 5

ein Workout
für Bauch oder
Rücken

Tag 4

Mittagspause
draußen

Tag 1

Tag 7

Tag 2

7 TAGE 15 MIN
CHALLENGE

Tag 6

Tag 3

Tag 5

Tag 4