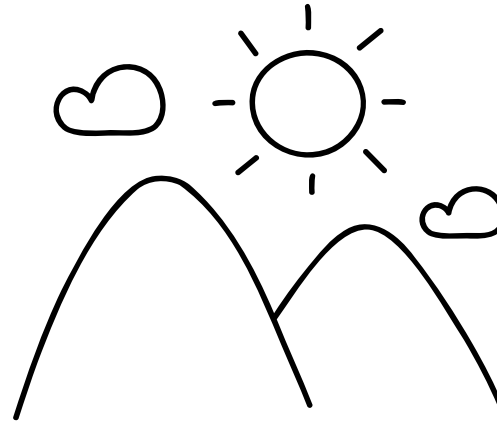


CHALLENGE

Bewegung in der Natur im

APRIL



MONTAG

15 Minuten zügiges
Walken oder Radeln



DIENSTAG

Übe Jonglieren

MITTWOCH

Joggen
in 5 Intervallen

DONNERSTAG

Picknick und Planking

FREITAG

Waldbaden und
Baum-Stretching



Notizen

