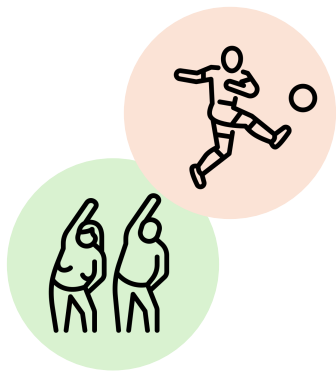




Keine Lust auf Fasten...?

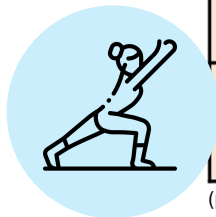
Dann mach mit bei der **40-Tage Sport Challenge**

So notierst du deine Aktivität:

- A = Ausdauer
- K = Kraft
- S = Spiel- & Mannschaftssport
- Y = Yoga, Pilates & Co
- J = Joker

Die Spielregeln findest du auf Instagram @physiosarnen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
16 Februar	17	18	19 Start	20	21	22
23	24	25	26	27	28	1 März
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1 April Ziel	2			



(physiosarnen | Ch.Burch)

