ACTIVE APRIL

Dein leichter Start in den Frühling

10 KNIEBEUGE BEIM KOCHEN	DEIN LIEBINGS-KLEIDUNGS-STÜCK TRAGEN	STUHL-SQUATS	FENSTER AUF, ARME STRECKEN & TIEF DURCHATMEN	EIN FRÜHLINGSMOMENT-FOTO MACHEN
BEWUSST AUFRECHT STEHEN & SITZEN	>15 MINUTEN SPAZIEREN GEHEN	BEIM ZÄHNEPUTZEN AUF EINEM BEIN STEHEN	SONNE INS GESICHT SCHEINEN LASSEN	LACHMOMENT MIT DEINER FREUNDIN
LIEBLINGSLIED AN & TANZEN	COUCH-PLANK >30 SEKUNDEN HALTEN	FLUR-AUSFALL-SCHRITTE (10 PRO SEITE)	DOSEN-KICKBOXEN	1 MINUTE FUSS- & HANGELENKE KREISEN
TREPPENLAUF (EINMAL HOCH & RUNTER)	2L WASSER TRINKEN	SCHULTERN KREISEN (10X NACH HINTEN & VORNE)	EIN NEUES REZEPT AUSPROBIEREN	(EINKAUFS-) TASCHEN-TRAINING (10X ANHEBEN)
VORSORGE-TERMIN VEREINBAREN	BEIM WARTEN AUF ZEHENSPITZEN WIPPEN	10.000 SCHRITTE SAMMELN	ALLTAGS-HEBEN 5X Z.B. MIT WASSERKASTEN	LESEN & DABEI STRETCHEN

schauinsland MUDDY ANGEL
WOMEN MUD RUN

laufengel