



# »» MACH' MIT!

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

ISS HEUTE ZU  
JEDER MAHLZEIT  
OBST UND GEMÜSE!

WIE VIELE  
KILOMETER  
WILLST DU  
ERREICHEN?

LÄCHLE 5 LEUTE  
BEIM LAUFEN AN!

DEINE  
LIEBLINGSMUSIK  
BEIM LAUFEN?

LAUFE HEUTE  
DEINE  
LIEBLINGSSTRECKE!

NIMM DIR HEUTE  
BEWUSST 5  
MINUTEN ZEIT!

POSTE DEINE  
LIEBSTE  
HANNOVER-  
MEDAILLE!

TRINKE HEUTE 2,5  
LITER WASSER  
ODER TEE!

SCHREIBE DIR  
HEUTE 5 LÄUFE  
AUF!

T-SHIRT  
CHALLENGE

WARUM LIEBST  
DU DAS LAUFEN?

PROBIERE HEUTE  
EINE NEUE STRECKE  
AUS!

GEHE HEUTE  
MINDESTENS 20  
MINUTEN AN DIE  
FRISCHE LUFT!

DEIN LIEBLINGS-  
ABSCHNITT VOM  
HAJ HANNOVER  
MARATHON?

DEIN  
BESONDERER  
LAUFMOMENT?

BEFREIE DICH  
VON ALTEN  
LAUFSACHEN!

PLANK  
CHALLENGE

WIE ÜBER-  
WINDEST DU DEN  
SCHWEINEHUND?

LAUFE (VIRTUELL)  
MIT DEINEM  
LIEBLINGS-  
PARTNER!

GEHE HEUTE  
FRÜH SCHLAFEN!

DEIN LIEBLINGS-  
MOTIVATIONS-  
SPRUCH?

DEIN  
LIEBLINGSESSEN  
VOR EINEM  
MARATHON?

MACHE HEUTE  
15-30 MINUTEN  
YOGA

SCHUH  
CHALLENGE

GEHE HEUTE  
MINDESTENS 300  
TREPPENSTUFEN!

MACHE HEUTE  
ETWAS ZUM  
ERSTEN MAL!

RÄUME DIR 5  
MINUTEN FÜR  
LANGeweILE EIN!

ZIEHE HEUTE  
DEIN LIEBLINGS-  
OUTFIT AN!

DEIN  
LIEBLINGSESSEN  
IM ZIEL?

FEIER'  
DICH!