



## Lauf-Challenge-Bingo



**Kriegst du diese Woche eine Reihe oder Spalte voll?**

<b>Lasse das Auto stehen und gehe/laufe zu Fuß</b>	<b>Überwinde deinen inneren Schweinehund</b>	<b>Motiviere eine * n Freund*in zum Laufen</b>
<b>Laufe mit einem Lächeln im Gesicht</b>	<b>Absolviere diese Woche mindestens 3 Lafeinheiten</b>	<b>Suche dir eine neue Laufstrecke</b>
<b>Baue ein Lauf-ABC von der Website in deine Einheit mit ein</b>	<b>Laufe in den Sonnenuntergang</b>	<b>Stelle eine neue Bestleistung auf (Pace oder Kilometer)</b>

**Lass uns teilhaben an Deinen Erfolgen und poste fleißig!!!**

allgemeiner deutscher  
hochschulsportverband



Gesundheitspartner

