



Lauf-Challenge-Bingo



Kriegst du diese Woche eine Reihe oder Spalte voll?

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

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

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



Gesundheitspartner

