

Wochen-Bingo

3x Krafttraining/ Woche	3 Liter Wasser/Tag	1 Tag artgerecht Essen	1 Stunde Auszeit/Tag	10000 Schritte/Tag
1 Tag artgerecht Essen	1 Stunde Auszeit/Tag	10000 Schritte/Tag	3x Krafttraining/ Woche	3 Liter Wasser/Tag
10000 Schritte/Tag	1 Tag artgerecht Essen	3 Liter Wasser/Tag	1 Stunde Auszeit/Tag	3x Krafttraining/ Woche
3 Liter Wasser/Tag	1 Stunde Auszeit/Tag	1 Tag artgerecht Essen	10000 Schritte/Tag	3x Krafttraining/ Woche
1 Stunde Auszeit/Tag	3x Krafttraining/ Woche	10000 Schritte/Tag	3 Liter Wasser/Tag	1 Tag artgerecht Essen

Kreuze an und versuche 5 Kreuze in der Reihe zu bekommen.
Der BINGO-Schein ist nur eine Woche gültig.

Wenn du Bingo hast, hast du dir eine Belohnung verdient.

Viel Spass beim "Körperkult - BINGO"

Bleib gesund, aber tu auch was dafür.

Beste Grüße, dein Coach Olli

