

	15 Minuten spazieren	100 Treppenstufen steigen	Keine Butter aufs Brot	1 Minute Seilspringen	2 Minuten Hula Hoop
1. Jan					
2. Jan					
3. Jan					
4. Jan					
5. Jan					
6. Jan					
7. Jan					
8. Jan					
9. Jan					
10. Jan					
11. Jan					
12. Jan					
13. Jan					
14. Jan					
15. Jan					
16. Jan					
17. Jan					
18. Jan					
19. Jan					
20. Jan					
21. Jan					
22. Jan					
23. Jan					
24. Jan					
25. Jan					
26. Jan					
27. Jan					
28. Jan					
29. Jan					
30. Jan					
31. Jan					