



#STONEHARDDECEMBER



GEBURTSTAGSEDITION - STONEHARD¹⁰

M D M D F S S

Jeden Tag zehn Minuten Bewegung, das ist unser allergrößter Geburtstagswunsch!

		1	2	3	4
5	6	7	8	9	10
12	13	14	15	16	17
19	20	21	22	23	24
26	27	28	29	30	31 

Mögliche Geschenke an uns:

- daily10 by Heather Robertson
<https://tinyurl.com/stoneharddaily10>
- Darebee "Ten Program"
<https://tinyurl.com/stonehard10>
- Spaziergang, Yoga, Rad fahren, Pilates, joggen, Krafttraining, ...

Schleifchen drum?

Silvesterlauf oder -spaziergang über 2, 4 oder 10 Kilometer.

JOKER

Burn like a Magma Monster:

Einmal doppelt brennen für einen freien Tag.

Be tough like a Stoneheart:

10 Kilometer statt 10 Minuten für einen freien Tag.

Shine bright like a Gemstone:

1 On- oder Off-Skates-Training für einen freien Tag.

