



#STONEHARDDECEMBER2023

HIER KANNST DU DEINE WORKOUT-TAGETRACKEN

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31



Häng dir für jeden Tag, an dem du dich min. 10 Minuten aktiv bewegst, einen Anhänger an den Derby-Baum oder einen Stern an den Derby-Himmel!

Workout-Inspo:

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

JOKER

Whistle while you work (out):

Mach ein Musikworkout für einen freien Tag/ einen extra Anhänger.

This feels wheelie good:

Beweg dich min. 30 Minuten auf Rollen/Rädern für einen freien Tag/einen extra Anhänger.

Toe Stop me now:

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

Gemeinsames Abschlussfeuerwerk!

Silvesterlauf oder -spaziergang über eine Strecke deiner Wahl!

**DESIGNS BY
GRACE FROM OUTER SPACE
MILLION
NAVI/BRAIN STORM (@NAVI_BRAIN_STORM)
QUEERULANTE TANTE**

