

# Huller dich frei!



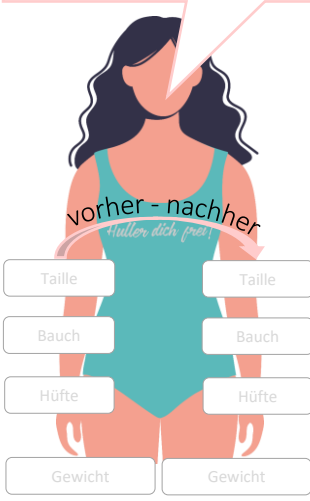
#hullerdichfreichallenge

**Beschreibung:** Huller täglich und trage die Dauer in Minuten ein. Außerdem kannst du die Tagesaufgaben abhaken.



Die QR-Codes führen dich zu Videos und Playlisten zum jeweiligen Tagesthema auf meinem Youtube-Kanal.

**Ziele:**



- Gesund ernährt:**  
Iss ausgewogen und gesund
- Selbst- und Nächstenliebe:**  
Tu dir oder anderen etwas Gutes
- Genug getrunken:**  
Versuche täglich 3 Liter zu trinken
- Ganzkörperworkout:**  
Trainiere von Kopf bis Fuß
- Motivation:**  
Bleib dran. Du schaffst es!
- Balanceübungen:**  
Fördere deine Koordination
- Oberkörperworkout:**  
Bekämpfe schlaife Arme. Sei stark!
- Coreworkout:**  
Sorge für eine starke Körpermitte
- Beinworkout:**  
Deine Beine bilden das Fundament
- Hullerhits:**  
Beweg dich im Reifen zur Musik
- Herausforderung:**  
Nimm eine Challenge an. 3-2-1-los
- Auszeit:**  
Gönn dir heute „Me-Time“

