



(L)auf ins neue Jahr

7 Tage: 10.000 Schritte täglich

Schritte-Challenge: 08.01. - 14.01.

Starte das neue Jahr positiv mit unserer 7-tägigen Challenge zur achtsamen Bewegung vom 8. bis 14. Januar. Freue dich an täglicher Aktivität, indem du dir das Ziel setzt, jeden Tag 10.000 Schritte zu gehen, zu joggen oder zu wandern. Neben den körperlichen Vorteilen fördert regelmäßige Bewegung auch deine mentale Gesundheit. Lass uns voller Energie ins Jahr 2024 starten und die Grundlage für ein gesundes und glückliches Jahr legen!

