

TAGEBUCH

In vier Wochen zum Laufreflex

Tragen Sie jeden Tag ein, ob Sie gelaufen sind.

Und wenn Sie unbedingt wollen, dann tragen Sie auch ein:
wie viele Minuten am Stück, wie lange insgesamt und wie
weit Sie gelaufen sind.



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.