

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.