

TEAM LAUFRAUSCH DEZEMBER-CHALLENGE

<p>Ich schreibe hier meinen Namen leserlich in bunten Buchstaben:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Ich laufe einmal im Wildenloh.</p> 	<p>Ich mache einen Lauf mit Weihnachtsmütze oder einer anderen Nicht-Lauf-Kopfbedeckung</p> 	<p>Ich mache einen Lauf mit Jeanshose.</p> 
<p>Ich laufe fünf Kilometer im Wettkampftempo.</p> 	<p>Ich mache einen Lauf, der vor Mitternacht beginnt und nach Mitternacht aufhört.</p> 	<p>Ich mache einen Spaziergang am Wasser.</p> 	<p>Ich mache einen Lauf mit Höhenmetern.</p> 
<p>Eigene Idee, zum Selbstausfüllen:</p> 	<p>Ich laufe mit einem anderen Vereinsmitglied.</p> 	<p>Ich mache 3x10 Liegestütze (müssen nicht nacheinander sein und gehen auch auf Knien)</p> 	<p>Ich wandere/walke oder laufe im Everstenholz.</p> 
<p>Ich schreibe an (mindestens) zwei Vereinsmitglieder eine Weihnachtskarte.</p> 	<p>Ich bringe während eines Laufes 3x50 m rückwärts laufend oder in Vorwärts-Ausfallschritten hinter mich.</p> 	<p>Ich trinke mit einem anderen Vereinsmitglied einen Glühwein oder Kinderpunsch.</p> 	<p>Ich stecke diesen Zettel persönlich bei Stephan Günther in den Briefkasten.</p> 