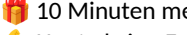
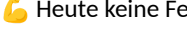
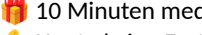
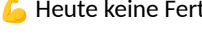
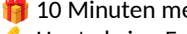
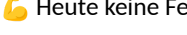
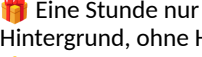
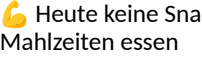
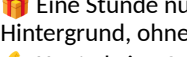
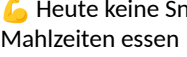
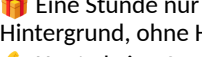
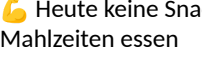
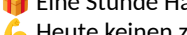
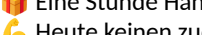
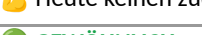
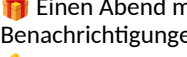
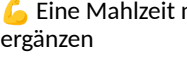
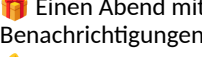
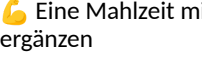
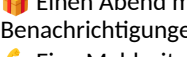
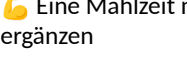
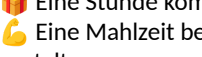
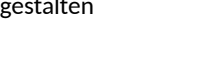
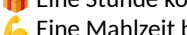
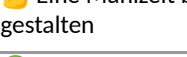
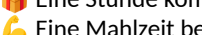
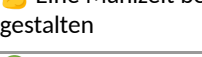
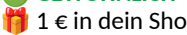
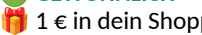
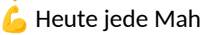
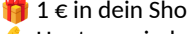
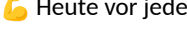
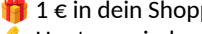
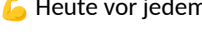
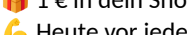
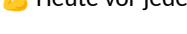
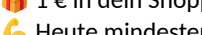
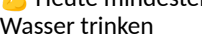
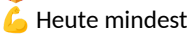
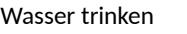
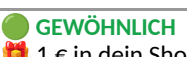
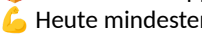
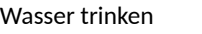
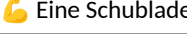
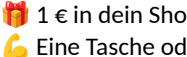
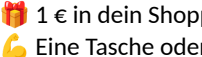
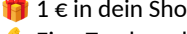
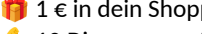
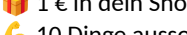
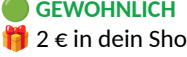
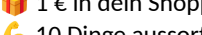
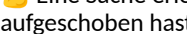
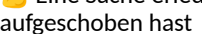


 GEWÖHNLICH  Ein neues Sticker-Set kaufen (max. 2 €)  20 Kniebeugen machen	 GEWÖHNLICH  Ein neues Sticker-Set kaufen (max. 2 €)  20 Kniebeugen machen	 GEWÖHNLICH  Ein neues Sticker-Set kaufen (max. 2 €)  20 Kniebeugen machen
 GEWÖHNLICH  Ein neues Sticker-Set kaufen (max. 2 €)  20 Kniebeugen machen	 GEWÖHNLICH  Ein neues Stanzen-Set (Mini) kaufen (max. 2 €)  30 Kniebeugen machen	 GEWÖHNLICH  Ein neues Stanzen-Set (Mini) kaufen (max. 2 €)  30 Kniebeugen machen
 GEWÖHNLICH  Ein neues Stanzen-Set (Mini) kaufen (max. 2 €)  30 Kniebeugen machen	 GEWÖHNLICH  Ein neues Stanzen-Set (Mini) kaufen (max. 2 €)  30 Kniebeugen machen	 GEWÖHNLICH  Ein neues Stempelkissen kaufen (max. 2 €)  30 Sekunden Plank halten
 GEWÖHNLICH  Ein neues Stempelkissen kaufen (max. 2 €)  30 Sekunden Plank halten	 GEWÖHNLICH  Ein neues Stempelkissen kaufen (max. 2 €)  30 Sekunden Plank halten	 GEWÖHNLICH  Ein neues Stempelkissen kaufen (max. 2 €)  30 Sekunden Plank halten
 GEWÖHNLICH  Ein neues Perlen-Mini-Set kaufen (max. 2 €)  60 Sekunden Plank halten	 GEWÖHNLICH  Ein neues Perlen-Mini-Set kaufen (max. 2 €)  60 Sekunden Plank halten	 GEWÖHNLICH  Ein neues Perlen-Mini-Set kaufen (max. 2 €)  60 Sekunden Plank halten
 GEWÖHNLICH  Ein neues Perlen-Mini-Set kaufen (max. 2 €)  60 Sekunden Plank halten	 GEWÖHNLICH  Ein neues Wolle-Reste-Set kaufen (max. 2 €)  50 Wadenheben machen	 GEWÖHNLICH  Ein neues Wolle-Reste-Set kaufen (max. 2 €)  50 Wadenheben machen
 GEWÖHNLICH  Ein neues Wolle-Reste-Set kaufen (max. 2 €)  50 Wadenheben machen	 GEWÖHNLICH  Ein neues Wolle-Reste-Set kaufen (max. 2 €)  50 Wadenheben machen	 GEWÖHNLICH  Ein neues Bastelpapier-Block (Mini) kaufen (max. 2 €)  20 Glute Bridges machen
 GEWÖHNLICH  Ein neues Bastelpapier-Block (Mini) kaufen (max. 2 €)  20 Glute Bridges machen	 GEWÖHNLICH  Ein neues Bastelpapier-Block (Mini) kaufen (max. 2 €)  20 Glute Bridges machen	 GEWÖHNLICH  Ein neues Bastelpapier-Block (Mini) kaufen (max. 2 €)  20 Glute Bridges machen
 GEWÖHNLICH  Ein neues Accessoire (Modeschmuck) kaufen (max. 2 €)  20 Crunches machen	 GEWÖHNLICH  Ein neues Accessoire (Modeschmuck) kaufen (max. 2 €)  20 Crunches machen	 GEWÖHNLICH  Ein neues Accessoire (Modeschmuck) kaufen (max. 2 €)  20 Crunches machen
 GEWÖHNLICH  Ein neues Accessoire (Modeschmuck) kaufen (max. 2 €)  20 Crunches machen	 GEWÖHNLICH  Ein neues Haar-Accessoire kaufen (max. 2 €)  15 Beinheben (liegend, Bauch) machen	 GEWÖHNLICH  Ein neues Haar-Accessoire kaufen (max. 2 €)  15 Beinheben (liegend, Bauch) machen
 GEWÖHNLICH  Ein neues Haar-Accessoire kaufen (max. 2 €)  15 Beinheben (liegend, Bauch) machen	 GEWÖHNLICH  Ein neues Haar-Accessoire kaufen (max. 2 €)  15 Beinheben (liegend, Bauch) machen	 GEWÖHNLICH  Ein neues Stift-Set (2er) kaufen (max. 2 €)  30 Sekunden Seitstütz pro Seite halten
 GEWÖHNLICH  Ein neues Stift-Set (2er) kaufen (max. 2 €)  30 Sekunden Seitstütz pro Seite halten	 GEWÖHNLICH  Ein neues Stift-Set (2er) kaufen (max. 2 €)  30 Sekunden Seitstütz pro Seite halten	 GEWÖHNLICH  Ein neues Stift-Set (2er) kaufen (max. 2 €)  30 Sekunden Seitstütz pro Seite halten
 GEWÖHNLICH  Ein neues Ausmalbuch (Mini) kaufen (max. 2 €)  30 Sekunden Superman (Rücken) halten	 GEWÖHNLICH  Ein neues Ausmalbuch (Mini) kaufen (max. 2 €)  30 Sekunden Superman (Rücken) halten	 GEWÖHNLICH  Ein neues Ausmalbuch (Mini) kaufen (max. 2 €)  30 Sekunden Superman (Rücken) halten
 GEWÖHNLICH  Ein neues Ausmalbuch (Mini) kaufen (max. 2 €)  30 Sekunden Superman (Rücken) halten	 GEWÖHNLICH  Ein neues Schmuckstück (Modeschmuck) kaufen (max. 2 €)  5 Minuten Dehnen	 GEWÖHNLICH  Ein neues Schmuckstück (Modeschmuck) kaufen (max. 2 €)  5 Minuten Dehnen
 GEWÖHNLICH  Ein neues Schmuckstück (Modeschmuck) kaufen (max. 2 €)  5 Minuten Dehnen	 GEWÖHNLICH  Ein neues Schmuckstück (Modeschmuck) kaufen (max. 2 €)  5 Minuten Dehnen	 GEWÖHNLICH  Ein neues Armband (Modeschmuck) kaufen (max. 2 €)  5 Minuten Smart Hula Hoop
 GEWÖHNLICH  Ein neues Armband (Modeschmuck) kaufen (max. 2 €)  5 Minuten Smart Hula Hoop	 GEWÖHNLICH  Ein neues Armband (Modeschmuck) kaufen (max. 2 €)  5 Minuten Smart Hula Hoop	 GEWÖHNLICH  Ein neues Armband (Modeschmuck) kaufen (max. 2 €)  5 Minuten Smart Hula Hoop
 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört für deine Handarbeiten  10 Minuten Smart Hula Hoop	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört für deine Handarbeiten  10 Minuten Smart Hula Hoop	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört für deine Handarbeiten  10 Minuten Smart Hula Hoop

 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört für deine Handarbeiten  10 Minuten Smart Hula Hoop	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört Diamond Painting  5 Minuten tanzen (ohne Springen)	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört Diamond Painting  5 Minuten tanzen (ohne Springen)
 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört Diamond Painting  5 Minuten tanzen (ohne Springen)	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört Diamond Painting  5 Minuten tanzen (ohne Springen)	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört zeichnen  20 Seitheben (Schultern, mit Wasserflaschen) machen
 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört zeichnen  20 Seitheben (Schultern, mit Wasserflaschen) machen	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört zeichnen  20 Seitheben (Schultern, mit Wasserflaschen) machen	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört zeichnen  20 Seitheben (Schultern, mit Wasserflaschen) machen
 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört stempeln und stanzen  20 Bizeps-Curls (mit Wasserflaschen) machen	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört stempeln und stanzen  20 Bizeps-Curls (mit Wasserflaschen) machen	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört stempeln und stanzen  20 Bizeps-Curls (mit Wasserflaschen) machen
 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört stempeln und stanzen  20 Bizeps-Curls (mit Wasserflaschen) machen	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört mit Perlen beschäftigen  30 Bizeps-Curls (mit Wasserflaschen) machen	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört mit Perlen beschäftigen  30 Bizeps-Curls (mit Wasserflaschen) machen
 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört mit Perlen beschäftigen  30 Bizeps-Curls (mit Wasserflaschen) machen	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört mit Perlen beschäftigen  30 Bizeps-Curls (mit Wasserflaschen) machen	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört mit Stoff und Wolle beschäftigen  30 Sekunden Arm-Kreisen vorwärts + 30 Sekunden rückwärts
 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört mit Stoff und Wolle beschäftigen  30 Sekunden Arm-Kreisen vorwärts + 30 Sekunden rückwärts	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört mit Stoff und Wolle beschäftigen  30 Sekunden Arm-Kreisen vorwärts + 30 Sekunden rückwärts	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört mit Stoff und Wolle beschäftigen  30 Sekunden Arm-Kreisen vorwärts + 30 Sekunden rückwärts
 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört ausmalen  20 Schulterheben machen	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört ausmalen  20 Schulterheben machen	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört ausmalen  20 Schulterheben machen
 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört ausmalen  20 Schulterheben machen	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört basteln  30 Schulterheben machen	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört basteln  30 Schulterheben machen
 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört basteln  30 Schulterheben machen	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört basteln  30 Schulterheben machen	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört Sims 4 spielen  20 Russian Twist (Bauch, sitzend) machen
 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört Sims 4 spielen  20 Russian Twist (Bauch, sitzend) machen	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört Sims 4 spielen  20 Russian Twist (Bauch, sitzend) machen	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört Sims 4 spielen  20 Russian Twist (Bauch, sitzend) machen
 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört Siedler 4 spielen  30 Russian Twist (Bauch, sitzend) machen	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört Siedler 4 spielen  30 Russian Twist (Bauch, sitzend) machen	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört Siedler 4 spielen  30 Russian Twist (Bauch, sitzend) machen
 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört Siedler 4 spielen  30 Russian Twist (Bauch, sitzend) machen	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört dein Zoo-Aufbauspiel spielen  20 Clamshells (Hüfte, liegend) machen	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört dein Zoo-Aufbauspiel spielen  20 Clamshells (Hüfte, liegend) machen
 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört dein Zoo-Aufbauspiel spielen  20 Clamshells (Hüfte, liegend) machen	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört dein Zoo-Aufbauspiel spielen  20 Clamshells (Hüfte, liegend) machen	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört Handarbeiten mit TV-Hintergrund  30 Clamshells (Hüfte, liegend) machen
 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört Handarbeiten mit TV-Hintergrund  30 Clamshells (Hüfte, liegend) machen	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört Handarbeiten mit TV-Hintergrund  30 Clamshells (Hüfte, liegend) machen	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört Handarbeiten mit TV-Hintergrund  30 Clamshells (Hüfte, liegend) machen
 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört Diamond Painting mit TV-Hintergrund 10 Minuten Ganzkörper-Dehnen	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört Diamond Painting mit TV-Hintergrund 10 Minuten Ganzkörper-Dehnen	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört Diamond Painting mit TV-Hintergrund 10 Minuten Ganzkörper-Dehnen

 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört Diamond Painting mit TV-Hintergrund  10 Minuten Ganzkörper-Dehnen	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört Ausmalen mit TV-Hintergrund  5 Minuten Nacken- und Schulter-Dehnen	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört Ausmalen mit TV-Hintergrund  5 Minuten Nacken- und Schulter-Dehnen
 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört Ausmalen mit TV-Hintergrund  5 Minuten Nacken- und Schulter-Dehnen	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört Ausmalen mit TV-Hintergrund  5 Minuten Nacken- und Schulter-Dehnen	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört Basteln mit TV-Hintergrund  5 Minuten Rücken-Dehnen
 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört Basteln mit TV-Hintergrund  5 Minuten Rücken-Dehnen	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört Basteln mit TV-Hintergrund  5 Minuten Rücken-Dehnen	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde ungestört Basteln mit TV-Hintergrund  5 Minuten Rücken-Dehnen
 GEWÖHNLICH  Eine Gesichtsmaske auftragen, die du schon hast  20 Waden-Dehnen (pro Seite 10 Sekunden halten)	 GEWÖHNLICH  Eine Gesichtsmaske auftragen, die du schon hast  20 Waden-Dehnen (pro Seite 10 Sekunden halten)	 GEWÖHNLICH  Eine Gesichtsmaske auftragen, die du schon hast  20 Waden-Dehnen (pro Seite 10 Sekunden halten)
 GEWÖHNLICH  Eine Gesichtsmaske auftragen, die du schon hast  20 Waden-Dehnen (pro Seite 10 Sekunden halten)	 GEWÖHNLICH  Eine Handmaske auftragen, die du schon hast  5 Minuten Brust-Öffnen (Tür-Rahmen-Dehnen)	 GEWÖHNLICH  Eine Handmaske auftragen, die du schon hast  5 Minuten Brust-Öffnen (Tür-Rahmen-Dehnen)
 GEWÖHNLICH  Eine Handmaske auftragen, die du schon hast  5 Minuten Brust-Öffnen (Tür-Rahmen-Dehnen)	 GEWÖHNLICH  Eine Handmaske auftragen, die du schon hast  5 Minuten Brust-Öffnen (Tür-Rahmen-Dehnen)	 GEWÖHNLICH  Ein langes Bad nehmen (mit dem, was du hast)  3 Minuten Bauch- und Hüft-Dehnen
 GEWÖHNLICH  Ein langes Bad nehmen (mit dem, was du hast)  3 Minuten Bauch- und Hüft-Dehnen	 GEWÖHNLICH  Ein langes Bad nehmen (mit dem, was du hast)  3 Minuten Bauch- und Hüft-Dehnen	 GEWÖHNLICH  Ein langes Bad nehmen (mit dem, was du hast)  3 Minuten Bauch- und Hüft-Dehnen
 GEWÖHNLICH  Eine ausgiebige Körperpflege-Routine machen  Heute keine Süßigkeiten essen	 GEWÖHNLICH  Eine ausgiebige Körperpflege-Routine machen  Heute keine Süßigkeiten essen	 GEWÖHNLICH  Eine ausgiebige Körperpflege-Routine machen  Heute keine Süßigkeiten essen
 GEWÖHNLICH  Eine ausgiebige Körperpflege-Routine machen  Heute keine Süßigkeiten essen	 GEWÖHNLICH  Eine Haarpflege-Routine machen  Heute keine Schokolade essen	 GEWÖHNLICH  Eine Haarpflege-Routine machen  Heute keine Schokolade essen
 GEWÖHNLICH  Eine Haarpflege-Routine machen  Heute keine Schokolade essen	 GEWÖHNLICH  Eine Haarpflege-Routine machen  Heute keine Schokolade essen	 GEWÖHNLICH  Eine Nagelpflege-Routine machen  Heute keine Chips oder Knabbereien essen
 GEWÖHNLICH  Eine Nagelpflege-Routine machen  Heute keine Chips oder Knabbereien essen	 GEWÖHNLICH  Eine Nagelpflege-Routine machen  Heute keine Chips oder Knabbereien essen	 GEWÖHNLICH  Eine Nagelpflege-Routine machen  Heute keine Chips oder Knabbereien essen
 GEWÖHNLICH  Eine Fußpflege-Routine machen  Heute keine Softdrinks trinken	 GEWÖHNLICH  Eine Fußpflege-Routine machen  Heute keine Softdrinks trinken	 GEWÖHNLICH  Eine Fußpflege-Routine machen  Heute keine Softdrinks trinken
 GEWÖHNLICH  Eine Fußpflege-Routine machen  Heute keine Softdrinks trinken	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde entspannen mit Massageball  Heute keine flüssigen Kalorien trinken	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde entspannen mit Massageball  Heute keine flüssigen Kalorien trinken
 GEWÖHNLICH  Eine Stunde entspannen mit Massageball  Heute keine flüssigen Kalorien trinken	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde entspannen mit Massageball  Heute keine flüssigen Kalorien trinken	 GEWÖHNLICH  Eine kleine Stretching-Einheit machen  Heute keinen Nachtisch essen
 GEWÖHNLICH  Eine kleine Stretching-Einheit machen  Heute keinen Nachtisch essen	 GEWÖHNLICH  Eine kleine Stretching-Einheit machen  Heute keinen Nachtisch essen	 GEWÖHNLICH  Eine kleine Stretching-Einheit machen  Heute keinen Nachtisch essen
 GEWÖHNLICH  Eine kurze Atemübung machen  Heute keine Brotaufstriche mit Zucker essen	 GEWÖHNLICH  Eine kurze Atemübung machen  Heute keine Brotaufstriche mit Zucker essen	 GEWÖHNLICH  Eine kurze Atemübung machen  Heute keine Brotaufstriche mit Zucker essen

 GEWÖHNLICH  Eine kurze Atemübung machen  Heute keine Brotaufstriche mit Zucker essen	 GEWÖHNLICH  10 Minuten meditieren  Heute keine Fertiggerichte essen	 GEWÖHNLICH  10 Minuten meditieren  Heute keine Fertiggerichte essen
 GEWÖHNLICH  10 Minuten meditieren  Heute keine Fertiggerichte essen	 GEWÖHNLICH  10 Minuten meditieren  Heute keine Fertiggerichte essen	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde nur Handarbeiten mit TV-Hintergrund, ohne Handy  Heute keine Snacks zwischen den Mahlzeiten essen
 GEWÖHNLICH  Eine Stunde nur Handarbeiten mit TV-Hintergrund, ohne Handy  Heute keine Snacks zwischen den Mahlzeiten essen	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde nur Handarbeiten mit TV-Hintergrund, ohne Handy  Heute keine Snacks zwischen den Mahlzeiten essen	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde nur Handarbeiten mit TV-Hintergrund, ohne Handy  Heute keine Snacks zwischen den Mahlzeiten essen
 GEWÖHNLICH  Eine Stunde Handy-freie Zeit genießen  Heute keinen zuckerhaltigen Joghurt essen	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde Handy-freie Zeit genießen  Heute keinen zuckerhaltigen Joghurt essen	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde Handy-freie Zeit genießen  Heute keinen zuckerhaltigen Joghurt essen
 GEWÖHNLICH  Eine Stunde Handy-freie Zeit genießen  Heute keinen zuckerhaltigen Joghurt essen	 GEWÖHNLICH  Einen Abend mit ausgeschalteten Benachrichtigungen verbringen  Eine Mahlzeit mit zusätzlichem Gemüse ergänzen	 GEWÖHNLICH  Einen Abend mit ausgeschalteten Benachrichtigungen verbringen  Eine Mahlzeit mit zusätzlichem Gemüse ergänzen
 GEWÖHNLICH  Einen Abend mit ausgeschalteten Benachrichtigungen verbringen  Eine Mahlzeit mit zusätzlichem Gemüse ergänzen	 GEWÖHNLICH  Einen Abend mit ausgeschalteten Benachrichtigungen verbringen  Eine Mahlzeit mit zusätzlichem Gemüse ergänzen	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde komplett offline verbringen  Eine Mahlzeit besonders eiweißreich gestalten
 GEWÖHNLICH  Eine Stunde komplett offline verbringen  Eine Mahlzeit besonders eiweißreich gestalten	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde komplett offline verbringen  Eine Mahlzeit besonders eiweißreich gestalten	 GEWÖHNLICH  Eine Stunde komplett offline verbringen  Eine Mahlzeit besonders eiweißreich gestalten
 GEWÖHNLICH  1 € in dein Shopping-Glas legen  Heute jede Mahlzeit langsam und bewusst essen	 GEWÖHNLICH  1 € in dein Shopping-Glas legen  Heute jede Mahlzeit langsam und bewusst essen	 GEWÖHNLICH  1 € in dein Shopping-Glas legen  Heute jede Mahlzeit langsam und bewusst essen
 GEWÖHNLICH  1 € in dein Shopping-Glas legen  Heute jede Mahlzeit langsam und bewusst essen	 GEWÖHNLICH  1 € in dein Shopping-Glas legen  Heute vor jedem Essen kurz Hunger prüfen	 GEWÖHNLICH  1 € in dein Shopping-Glas legen  Heute vor jedem Essen kurz Hunger prüfen
 GEWÖHNLICH  1 € in dein Shopping-Glas legen  Heute vor jedem Essen kurz Hunger prüfen	 GEWÖHNLICH  1 € in dein Shopping-Glas legen  Heute vor jedem Essen kurz Hunger prüfen	 GEWÖHNLICH  1 € in dein Shopping-Glas legen  Heute mindestens drei zusätzliche Gläser Wasser trinken
 GEWÖHNLICH  1 € in dein Shopping-Glas legen  Heute mindestens drei zusätzliche Gläser Wasser trinken	 GEWÖHNLICH  1 € in dein Shopping-Glas legen  Heute mindestens drei zusätzliche Gläser Wasser trinken	 GEWÖHNLICH  1 € in dein Shopping-Glas legen  Heute mindestens drei zusätzliche Gläser Wasser trinken
 GEWÖHNLICH  1 € in dein Shopping-Glas legen  Eine Schublade komplett sortieren	 GEWÖHNLICH  1 € in dein Shopping-Glas legen  Eine Schublade komplett sortieren	 GEWÖHNLICH  1 € in dein Shopping-Glas legen  Eine Schublade komplett sortieren
 GEWÖHNLICH  1 € in dein Shopping-Glas legen  Eine Schublade komplett sortieren	 GEWÖHNLICH  1 € in dein Shopping-Glas legen  Eine Tasche oder einen Rucksack ausmisten	 GEWÖHNLICH  1 € in dein Shopping-Glas legen  Eine Tasche oder einen Rucksack ausmisten
 GEWÖHNLICH  1 € in dein Shopping-Glas legen  Eine Tasche oder einen Rucksack ausmisten	 GEWÖHNLICH  1 € in dein Shopping-Glas legen  Eine Tasche oder einen Rucksack ausmisten	 GEWÖHNLICH  1 € in dein Shopping-Glas legen  10 Dinge aussortieren
 GEWÖHNLICH  1 € in dein Shopping-Glas legen  10 Dinge aussortieren	 GEWÖHNLICH  1 € in dein Shopping-Glas legen  10 Dinge aussortieren	 GEWÖHNLICH  1 € in dein Shopping-Glas legen  10 Dinge aussortieren
 GEWÖHNLICH 2 € in dein Shopping-Glas legen Eine Sache erledigen, die du lange aufgeschoben hast	 GEWÖHNLICH 2 € in dein Shopping-Glas legen Eine Sache erledigen, die du lange aufgeschoben hast	 GEWÖHNLICH 2 € in dein Shopping-Glas legen Eine Sache erledigen, die du lange aufgeschoben hast

[illegible]

SELTEN 🎁 4 € in dein Shopping-Glas legen 👉 Eine komplette Mobility-/Stretching-Einheit von 30 Minuten	SELTEN 🎁 4 € in dein Shopping-Glas legen 👉 Eine komplette Mobility-/Stretching-Einheit von 30 Minuten	SELTEN 🎁 4 € in dein Shopping-Glas legen 👉 Eine komplette Mobility-/Stretching-Einheit von 30 Minuten
SELTEN 🎁 4 € in dein Shopping-Glas legen 👉 Eine zusätzliche Sporteinheit von 20–30 Minuten (Indoor)	SELTEN 🎁 4 € in dein Shopping-Glas legen 👉 Eine zusätzliche Sporteinheit von 20–30 Minuten (Indoor)	SELTEN 🎁 4 € in dein Shopping-Glas legen 👉 Eine zusätzliche Sporteinheit von 20–30 Minuten (Indoor)
SELTEN 🎁 4 € in dein Shopping-Glas legen 👉 30 Minuten Ganzkörper-Dehnen und mobilisieren	SELTEN 🎁 4 € in dein Shopping-Glas legen 👉 30 Minuten Ganzkörper-Dehnen und mobilisieren	SELTEN 🎁 4 € in dein Shopping-Glas legen 👉 30 Minuten Ganzkörper-Dehnen und mobilisieren
SELTEN 🎁 5 € in dein Shopping-Glas legen 👉 20 Minuten tanzen (ohne Springen)	SELTEN 🎁 5 € in dein Shopping-Glas legen 👉 20 Minuten tanzen (ohne Springen)	SELTEN 🎁 5 € in dein Shopping-Glas legen 👉 20 Minuten tanzen (ohne Springen)
SELTEN 🎁 5 € in dein Shopping-Glas legen 👉 Drei Tage hintereinander keine Süßigkeiten essen	SELTEN 🎁 5 € in dein Shopping-Glas legen 👉 Drei Tage hintereinander keine Süßigkeiten essen	SELTEN 🎁 5 € in dein Shopping-Glas legen 👉 Drei Tage hintereinander keine Süßigkeiten essen
SELTEN 🎁 5 € in dein Shopping-Glas legen 👉 Drei Tage keine Softdrinks trinken	SELTEN 🎁 5 € in dein Shopping-Glas legen 👉 Drei Tage keine Softdrinks trinken	SELTEN 🎁 5 € in dein Shopping-Glas legen 👉 Drei Tage keine Softdrinks trinken
SELTEN 🎁 5 € in dein Shopping-Glas legen 👉 Eine Woche lang jeden Tag mindestens 15 Minuten Indoor-Bewegung machen	SELTEN 🎁 5 € in dein Shopping-Glas legen 👉 Eine Woche lang jeden Tag mindestens 15 Minuten Indoor-Bewegung machen	SELTEN 🎁 5 € in dein Shopping-Glas legen 👉 Eine Woche lang jeden Tag mindestens 15 Minuten Indoor-Bewegung machen
SELTEN 🎁 5 € in dein Shopping-Glas legen 👉 Eine Woche lang jeden Tag eine zusätzliche Portion Gemüse einbauen	SELTEN 🎁 5 € in dein Shopping-Glas legen 👉 Eine Woche lang jeden Tag eine zusätzliche Portion Gemüse einbauen	SELTEN 🎁 5 € in dein Shopping-Glas legen 👉 Eine Woche lang jeden Tag eine zusätzliche Portion Gemüse einbauen
SELTEN 🎁 5 € in dein Shopping-Glas legen 👉 Drei Tage lang alle Mahlzeiten vorher planen	SELTEN 🎁 5 € in dein Shopping-Glas legen 👉 Drei Tage lang alle Mahlzeiten vorher planen	SELTEN 🎁 5 € in dein Shopping-Glas legen 👉 Drei Tage lang alle Mahlzeiten vorher planen
SELTEN 🎁 Ein kompletter Nachmittag für deine Handarbeiten 👉 Einen Kleiderschrank-Bereich komplett aussortieren	SELTEN 🎁 Ein kompletter Nachmittag für deine Handarbeiten 👉 Einen Kleiderschrank-Bereich komplett aussortieren	SELTEN 🎁 Ein kompletter Nachmittag für deine Handarbeiten 👉 Einen Kleiderschrank-Bereich komplett aussortieren
SELTEN 🎁 Ein kompletter Nachmittag Diamond Painting 👉 Eine Kiste mit alten Dingen ausmisten	SELTEN 🎁 Ein kompletter Nachmittag Diamond Painting 👉 Eine Kiste mit alten Dingen ausmisten	SELTEN 🎁 Ein kompletter Nachmittag Diamond Painting 👉 Eine Kiste mit alten Dingen ausmisten
SELTEN 🎁 Ein kompletter Nachmittag zeichnen 👉 Eine Schubladen- oder Regaleinheit vollständig neu organisieren	SELTEN 🎁 Ein kompletter Nachmittag zeichnen 👉 Eine Schubladen- oder Regaleinheit vollständig neu organisieren	SELTEN 🎁 Ein kompletter Nachmittag zeichnen 👉 Eine Schubladen- oder Regaleinheit vollständig neu organisieren
SELTEN 🎁 Ein kompletter Nachmittag stempeln und stanzen 👉 Eine Ecke der Wohnung komplett neu strukturieren	SELTEN 🎁 Ein kompletter Nachmittag stempeln und stanzen 👉 Eine Ecke der Wohnung komplett neu strukturieren	SELTEN 🎁 Ein kompletter Nachmittag stempeln und stanzen 👉 Eine Ecke der Wohnung komplett neu strukturieren
SELTEN 🎁 Ein kompletter Nachmittag mit Perlen beschäftigen 👉 Eine digitale Groß-Aufräumdung machen (Fotos, Dateien, Apps)	SELTEN 🎁 Ein kompletter Nachmittag mit Perlen beschäftigen 👉 Eine digitale Groß-Aufräumdung machen (Fotos, Dateien, Apps)	SELTEN 🎁 Ein kompletter Nachmittag mit Perlen beschäftigen 👉 Eine digitale Groß-Aufräumdung machen (Fotos, Dateien, Apps)
SELTEN 🎁 Ein kompletter Nachmittag mit Stoff und Wolle 👉 Eine Aufgabe erledigen, die seit mindestens einem Monat wartet	SELTEN 🎁 Ein kompletter Nachmittag mit Stoff und Wolle 👉 Eine Aufgabe erledigen, die seit mindestens einem Monat wartet	SELTEN 🎁 Ein kompletter Nachmittag mit Stoff und Wolle 👉 Eine Aufgabe erledigen, die seit mindestens einem Monat wartet

SELTEN 🎁 Ein kompletter Nachmittag ausmalen 🔧 Ein kaputtes Hobby-Teil reparieren (z. B. Schmuck, Kleidung)	SELTEN 🎁 Ein kompletter Nachmittag ausmalen 🔧 Ein kaputtes Hobby-Teil reparieren (z. B. Schmuck, Kleidung)	SELTEN 🎁 Ein kompletter Nachmittag ausmalen 🔧 Ein kaputtes Hobby-Teil reparieren (z. B. Schmuck, Kleidung)
SELTEN 🎁 Ein kompletter Nachmittag basteln 🔧 Ein kaputter Gegenstand in deiner Wohnung reparieren	SELTEN 🎁 Ein kompletter Nachmittag basteln 🔧 Ein kaputter Gegenstand in deiner Wohnung reparieren	SELTEN 🎁 Ein kompletter Nachmittag basteln 🔧 Ein kaputter Gegenstand in deiner Wohnung reparieren
SELTEN 🎁 Ein kompletter Nachmittag Gaming – du entscheidest, welches Spiel 🔧 Einen kleinen Defekt in deiner Handarbeit beheben	SELTEN 🎁 Ein kompletter Nachmittag Gaming – du entscheidest, welches Spiel 🔧 Einen kleinen Defekt in deiner Handarbeit beheben	SELTEN 🎁 Ein kompletter Nachmittag Gaming – du entscheidest, welches Spiel 🔧 Einen kleinen Defekt in deiner Handarbeit beheben
SELTEN 🎁 Ein kompletter Nachmittag Handarbeiten mit TV-Hintergrund 🔧 Einen kompletten Wochen-Reset machen (Planung, Vorbereitung, Struktur)	SELTEN 🎁 Ein kompletter Nachmittag Handarbeiten mit TV-Hintergrund 🔧 Einen kompletten Wochen-Reset machen (Planung, Vorbereitung, Struktur)	SELTEN 🎁 Ein kompletter Nachmittag Handarbeiten mit TV-Hintergrund 🔧 Einen kompletten Wochen-Reset machen (Planung, Vorbereitung, Struktur)
SELTEN 🎁 Eine Stunde Wellness-Routine machen (Gesicht, Hände, Füße, Körper) 🔧 Futter oder Leckerlies für den Gnadenhof bestellen (max. 5 €)	SELTEN 🎁 Eine Stunde Wellness-Routine machen (Gesicht, Hände, Füße, Körper) 🔧 Futter oder Leckerlies für den Gnadenhof bestellen (max. 5 €)	SELTEN 🎁 Eine Stunde Wellness-Routine machen (Gesicht, Hände, Füße, Körper) 🔧 Futter oder Leckerlies für den Gnadenhof bestellen (max. 5 €)
SELTEN 🎁 Ein langes Bad mit Kerze (mit dem, was du hast) 🔧 Futter oder Leckerlies für den Gnadenhof bestellen (max. 5 €)	SELTEN 🎁 Ein langes Bad mit Kerze (mit dem, was du hast) 🔧 Futter oder Leckerlies für den Gnadenhof bestellen (max. 5 €)	SELTEN 🎁 Ein langes Bad mit Kerze (mit dem, was du hast) 🔧 Futter oder Leckerlies für den Gnadenhof bestellen (max. 5 €)
SELTEN 🎁 Eine Stunde nur für dich: Bad + danach Handarbeiten 🔧 Ein Geschenk von der Wunschliste eines anderen bestellen (max. 10 €)	SELTEN 🎁 Eine Stunde nur für dich: Bad + danach Handarbeiten 🔧 Ein Geschenk von der Wunschliste eines anderen bestellen (max. 10 €)	SELTEN 🎁 Eine Stunde nur für dich: Bad + danach Handarbeiten 🔧 Ein Geschenk von der Wunschliste eines anderen bestellen (max. 10 €)
SELTEN 🎁 Eine Stunde nur für dich: Wellness + danach Gaming 🔧 Ein Geschenk von der Wunschliste eines anderen bestellen (max. 10 €)	SELTEN 🎁 Eine Stunde nur für dich: Wellness + danach Gaming 🔧 Ein Geschenk von der Wunschliste eines anderen bestellen (max. 10 €)	SELTEN 🎁 Eine Stunde nur für dich: Wellness + danach Gaming 🔧 Ein Geschenk von der Wunschliste eines anderen bestellen (max. 10 €)
SELTEN 🎁 Eine Stunde nur für dich: Handarbeiten + Kerze + TV 🔧 Ein Geschenk von der Wunschliste eines anderen bestellen (max. 10 €)	SELTEN 🎁 Eine Stunde nur für dich: Handarbeiten + Kerze + TV 🔧 Ein Geschenk von der Wunschliste eines anderen bestellen (max. 10 €)	SELTEN 🎁 Eine Stunde nur für dich: Handarbeiten + Kerze + TV 🔧 Ein Geschenk von der Wunschliste eines anderen bestellen (max. 10 €)
EPISCH 🎁 Ein Artikel von deiner Wunschliste bestellen (max. 10 €) 🔧 Eine Woche lang jeden Tag mindestens 10 Minuten Indoor-Bewegung machen	EPISCH 🎁 Ein Artikel von deiner Wunschliste bestellen (max. 10 €) 🔧 Eine Woche lang jeden Tag mindestens 10 Minuten Indoor-Bewegung machen	EPISCH 🎁 Ein Artikel von deiner Wunschliste bestellen (max. 10 €) 🔧 Eine Woche lang alle Snacks und Getränke bewusst planen
EPISCH 🎁 Ein Artikel von deiner Wunschliste bestellen (max. 10 €) 🔧 Eine Woche lang alle Snacks und Getränke bewusst planen	EPISCH 🎁 Ein Artikel von deiner Wunschliste bestellen (max. 10 €) 🔧 Eine komplette Ernährungswoche vorbereiten und strukturieren	EPISCH 🎁 Ein Artikel von deiner Wunschliste bestellen (max. 10 €) 🔧 Eine komplette Ernährungswoche vorbereiten und strukturieren
EPISCH 🎁 Ein Artikel von deiner Wunschliste bestellen (max. 10 €) 🔧 Den gesamten Kleiderschrank ausmisten und eine Tasche mit Dingen aussortieren	EPISCH 🎁 Ein Artikel von deiner Wunschliste bestellen (max. 10 €) 🔧 Den gesamten Kleiderschrank ausmisten und eine Tasche mit Dingen aussortieren	EPISCH 🎁 Ein Artikel von deiner Wunschliste bestellen (max. 10 €) 🔧 Einen Kellerbereich oder Abstellbereich gründlich aufräumen
EPISCH 🎁 Ein Artikel von deiner Wunschliste bestellen (max. 10 €) 🔧 Einen Kellerbereich oder Abstellbereich gründlich aufräumen	EPISCH 🎁 8 € in dein Shopping-Glas legen 🔧 Einen kompletten Raum neu organisieren	EPISCH 🎁 8 € in dein Shopping-Glas legen 🔧 Einen kompletten Raum neu organisieren

 EPISCH  10 € in dein Shopping-Glas legen  Einen großen Papier-/Dokumentenstapel vollständig erledigen	 EPISCH  10 € in dein Shopping-Glas legen  Einen großen Papier-/Dokumentenstapel vollständig erledigen	 EPISCH  10 € in dein Shopping-Glas legen  Futter oder Leckerlies für den Gnadenhof bestellen (max. 10 €)
 EPISCH  10 € in dein Shopping-Glas legen  Futter oder Leckerlies für den Gnadenhof bestellen (max. 10 €)	 EPISCH  Ein ganzer Abend nur für dein Hobby – du entscheidest, was du machst  30 Minuten YouTube Workout	 EPISCH  Ein ganzer Abend nur für dein Hobby – du entscheidest, was du machst  30 Minuten YouTube Workout
 EPISCH  Ein ganzer Abend nur für Gaming – du entscheidest, welches Spiel  Eine Woche lang jeden Tag ein 15-minütiges YouTube Workout machen	 EPISCH  Ein ganzer Abend nur für Gaming – du entscheidest, welches Spiel  Eine Woche lang jeden Tag ein 15-minütiges YouTube Workout machen	 LEGENDÄR  Dein gesammeltes Shopping-Glas ausgeben (max. 20 €)  Alle Fenster der Wohnung putzen
 LEGENDÄR  Ein ganzer Abend mit deinem allerschönsten Material, das du sonst sparst  Den Keller, Dachboden oder einen großen Lagerbereich komplett aufräumen	 LEGENDÄR  Ein ganzer Abend nur für dein Lieblingsspiel – mit Kerzen, Lieblingsplatz, komplett ungestört  Einen kompletten Großputz der Wohnung durchführen	 LEGENDÄR  Ein neues Kleidungsstück kaufen (max. 20 €)  Eine Woche lang jeden Tag 20 Minuten dehnen und mobilisieren
 LEGENDÄR  Ein neues Wellnessprodukt kaufen (max. 20 €)  Eine Woche lang kein Süßes essen (keine Süßigkeiten, kein Kuchen, kein Eis, kein Nachtsch))		