

Meine Vision

PILATES ♥ SISTER

VORSATZ:

ICH WERDE EINEN MONAT
LANG REGELMÄSSIG
PILATES MACHEN UND AM
BALL BLEIBEN

**Wie werde ich mich dann
fühlen?**

VERPFLICHTUNG:

ICH BIN BEREIT, AN 3 BIS 5
TAGEN IN DER WOCHE, 15
MINUTEN PILATES ZU
MACHEN

JA oder NEIN?

WAS KÖNNTE MIR DAZWISCHEN KOMMEN?

WIE WERDE ICH DAMIT UMGEHEN?