

JAN



20 23

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						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	29
30	31					

NOTIZEN

"Du bist stark genug, um neu anzufangen."



SH PERSONALTRAINING
get stronger by Sören L. Hein

FEB

YOU'VE
TOTALLY GOT
THIS!

20
23

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		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					

CHALLENGE
DETAILS

"Fehler sind der Beweis, dass du es versuchst."



SH PERSONALTRAINING
get stronger by Sören L. Hein

MÄR



20 23

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		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	28	30	31		

CHALLENGE
DETAILS

"Du bist genug."



SH PERSONALTRAINING
get stronger by Sören L. Hein

APR



20 23

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					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	29	30

CHALLENGE
DETAILS

"Du bist stark genug, um neu anzufangen."



SH PERSONALTRAINING
get stronger by Sören L. Hein

MAI



20 23

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
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
29	30	31				

CHALLENGE
DETAILS

"Nimm dir Zeit für dass, was deine
Seele glücklich macht."



SH PERSONALTRAINING
get stronger by Sören L. Hein

JUN



20 23

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			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	29	30		

CHALLENGE
DETAILS

"Denke "daran, was du willst, und nicht an das,
was du nicht willst.



SH PERSONALTRAINING
get stronger by Sören L. Hein

JUL

Let your
light
Shine

20
23

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					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	29	30
31						

CHALLENGE
DETAILS

"Du bist stark genug, um neu anzufangen."



SH PERSONALTRAINING
get stronger by Sören L. Hein

AUG



20 23

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	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	29	30	31			

CHALLENGE
DETAILS

"Erfolg beginnt mit Selbstdisziplin."



SH PERSONALTRAINING
get stronger by Sören L. Hein

SEP

DO
Amazing
— THINGS! —

20
23

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				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	29	30	

CHALLENGE DETAILS

"Sei glücklich mit dem, was du hast, während
du für das arbeitest, was du willst.."



SH PERSONALTRAINING
get stronger by Sören L. Hein

OKT



20 23

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						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	29
30	31					

CHALLENGE DETAILS

"Ein Mensch nimmt sich Zeit für das, wofür
er sich wirklich Zeit nehmen möchte."



SH PERSONALTRAINING
get stronger by Sören L. Hein

NOV

never
stop
trying

20
23

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		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	29	30			

CHALLENGE
DETAILS

"Du bist .stark, du bist schlau und du
schaffst das."



SH PERSONALTRAINING
get stronger by Sören L. Hein

DEZ

You are doing
★ GREAT! ★

20
23

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				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	29	30	31

CHALLENGE
DETAILS

"Tue das, was richtig ist.
Mache dich selbst stolz.."



SH PERSONALTRAINING
get stronger by Sören L. Hein