

# wie haltet ihr euch fit?

**Beitrag von „Ronja“ vom 16. Mai 2005 23:05**

Hallo,

ich mich auch mal beweihträuchern 😊 :

ich habe mir vor kurzem einen Crosstrainer gekauft und trainiere jetzt mehrfalls die Woche (eigentlich fast täglich außer am WE) für eine Stunde.

Ich brauchte für mich etwas wetterunabhängiges, terminunabhängiges, ohne großen Aufwand.. Und da ich auch in stressigen Zeiten irgendwann am Tag mal ein Stündchen fern sehe - man muss dabei ja nicht auf dem Sofa sitzen.

Bisher glaube ich, dass ich nun nach jahrelangem Suchen das Richtige für mich gefunden habe



Sportliche Grüße

Ronja