

# wie haltet ihr euch fit?

**Beitrag von „Forsch“ vom 16. Mai 2005 11:23**

Die 5 Tibeter!

Das sind im wesentlichen sehr alte Turnübungen (die jeden Sportler vermutlich schaudern lassen). Das ganze dauert, wenn man sich Zeit läßt so rund 20-30 Minuten. Danach ist man wach ... 😊

Guckst du hier:

<http://www.entspannungswelten.ch/HTLM%20Tibeter-68.htm>

Gruß, Forsch