

wie haltet ihr euch fit?

Beitrag von „volare“ vom 24. Januar 2005 22:19

Hallo Hermine,

der einfachste, günstigste und aufwandsloseste Sport ist für mich immer noch das Joggen. Wenn man sich warm einpackt und dann aber auch noch zwiebelmäßig Klamottenschichten ausziehen kann, ist der (fast) perfekte Wintersport geboren.

Das Laufvirus hat mich richtig gepackt (hätte ich nie gedacht!) und mich zieht's einfach raus, auch bei schlechterem Wetter.

Angenehmer Nebeneffekt bei der Sache: Laufen stärkt die Abwehrkräfte und die Ausdauer und man nimmt nebenbei auch ab.



schwärm

Wäre das nichts für dich?

Liebe Grüße

volare