

## wie haltet ihr euch fit?

**Beitrag von „das\_kaddl“ vom 6. Mai 2004 09:37**

Liebe Sportler und Sportmuffel,  
mein Beitrag zum Thema Fitness: am Montagabend, bei einer viel zu spät gegessenen leckeren Spargel-Tarte, sahen mein Schatz und ich in die Ferne: "Von Null auf 42" auf ARD. Das ließ uns ein wenig hoffen... Und uns am Dienstagmorgen gleich in den Wald stürzen, um nach 25 min völlig k.o. wieder am Auto zu stehen und japsend nach der Wasserflasche zu greifen 😅

Aber aller Anfang ist ja bekanntlich schwer, und da ich heute wieder mal kein Seminar hab, geht's gleich wieder in den Wald \*schnürdieSchuhezu\*

LG & viel Erfolg bei den diesjährigen Ich-muss-dringend-Sport-machen-letzten-Sommer-hat-mir-doch-diese-Hose-noch-gepasst-Maßnahmen 😊  
das\_kaddl