

wie haltet ihr euch fit?

Beitrag von „Talida“ vom 12. April 2004 14:24

Hallo Hermine,

ich geh ab morgen schwimmen. (Muss dieses blöde Rettungsschwimmabzeichen machen ...)
Letzte Woche flatterte mir ein Angebot meiner Krankenkasse ins Haus: Probetraining in einem Fitnessstudio mit günstigem Angebot eines mehrmonatigen Vertrages. Werde mal nachfragen, ob das auch für andere sportliche Aktivitäten gilt, denn das würde noch einen Anreiz darstellen. Die KK hat anscheinend ein Interesse daran, dass ich mich fit halte und bietet hoffentlich etwas dafür.

Tanzen ist übrigens sehr gut für die allgemeine Fitness. Mein Freund war früher in der höchsten Klasse im Formationstanz aktiv. Seit er damit aufgehört hat nehmen die Pfunde rapide zu und er hat kaum noch Kondition. Leider bin ich ein richtiger Tanzmuffel, was den Paartanz angeht.

Gruß
strucki