

wie haltet ihr euch fit?

Beitrag von „Hermine“ vom 12. April 2004 12:17

So- zum Frühjahrsbeginn krame ich den Thread jetzt wieder aus... da ja jetzt die Jagd auf die Bikini-Figur losgeht und ich außerdem nette drei Kilos aus dem Tunesien-Urlaub loswerden muss...

Also, im Moment mache ich auch einen VHS- Kurs "Wirbelsäulengymnastik", der macht zwar Spaß, aber so ganz das, was ich mir vorstelle, ist es nicht unbedingt. Ich hätte lieber was zum Auspowern- bin aber auch nicht so der Kraftraumtyp. Vielleicht mal Aerobic?

Außerdem gehen wir einmal in der Woche tanzen, das macht zwar superviel Spaß, aber außer der Kondition wird recht wenig trainiert.

Immerhin haben mein Süßer und ich uns vorgenommen, diesen Sommer mindestens jeden Samstag die Frühstücksemmeln mit dem Rad zu holen. Und nachdem bei uns überall ernstzunehmende Hügel sind 🤪 wird das dann doch ein bisschen mehr für die Fitness bringen, nehme ich an.

Was treibt Ihr denn noch so für Sport außer Joggen und Kraftraum?

Lg, Hermine