

wie haltet ihr euch fit?

Beitrag von „eulenspiegel“ vom 22. Februar 2004 13:14

Hallo,

ich gehe 3-4 Mal pro Woche ins Fitnessstudio. Ich wechsele Krafteraining, also Gewichte, Geräte und Konditionstraining, also Radeln etc. ab.

Ist echt ein super Ausgleich und ich komme danach ohne Gedanken an die Schule zurück und kann meine Abende in Ruhe genießen.

Image not found or type unknown

Gruß Annette

