

# **wie haltet ihr euch fit?**

**Beitrag von „Referendarin“ vom 17. Februar 2004 22:39**

Ich mache momentan leider überhaupt keinen Sport, da ich einfach keine Zeit dafür habe. Das einzige, was ich schaffe, ist regelmäßig mal ein bißchen Spazierengehen oder im Sommer etwas Radfahren. Was mir aber wirklich sehr hilft ist, dass ich am Wochenende immer richtig ausschlafe und auch sonst versuche, mehr als 5 oder 6 Stunden Schlaf zu bekommen.