

## wie haltet ihr euch fit?

**Beitrag von „Talida“ vom 17. Februar 2004 21:39**

Hello Leila,

tja mit der Fitness ist das so ne Sache. Ich schaffe es jetzt seit fast einem 3/4 Jahr wenigstens einmal in der Woche zu einem BOP-Kurs zu gehen. Davor hab ich Diverses ausprobiert, aber nichts durchgehalten. Ich bin auch kein Vereinsmeier oder All-Wetter-Radfahrer. Mir fehlt eigentlich immer jemand, der mitmacht!

Über die gesunde Ernährung brauch ich hier eigentlich kein Wort mehr zu verlieren. Guck mal



unter dem Stichwort 'Schoki' nach ...

strucki