

# Sport in der Freizeit

**Beitrag von „Mareni“ vom 3. April 2013 13:30**

2- 3x/Woche Fußball, pflegt u.a. auch soziale Kontakte 😊  
Und dazu 1-2x/Woche Fitness, Geräte oder Kurse, je nach Lust und Laune 😊  
Jeden Tag Spaziergänge mit den Hunden.

In den Ferien erhöht sich dann der Fitnessanteil.