

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.