

# **Sport in der Freizeit**

**Beitrag von „Siobhan“ vom 27. April 2013 09:54**

2-3x in der Woche Yoga und Kraftübungen mit und ohne Hilfsmittel 2x pro Woche. Bis vor 3 Jahren hab ich regelmäßig getanzt, musste aber wegen einer chronischen Verletzung aufhören.

