

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.

