

# Den inneren Schweinehund überwinden... wie?

## Beitrag von „Philio“ vom 6. April 2018 16:49

Übergewicht hatte/habe ich keines, aber als ich fand, ich könnte doch etwas sportlicher sein, habe ich mit dem Joggen angefangen – zugegeben, ich bin eher ein Schönwetterjogger und nach einem Kilometer aussehen wie andere nach 10, das könnte ich auch sein 😊 ... was ich aber eigentlich loswerden wollte, ist etwas, das mir in Bezug auf körperliche Fitness wirklich was gebracht hat (Studios mag ich gar nicht, überhaupt nicht mein Ding):

[https://www.amazon.de/Complete-Athlete-15-Minuten-Programm-ohne-Ger%C3%A4te/dp/3955900703/ref=sr\\_1\\_4?ie=UTF8&qid=1523025465&sr=8-4&keywords=manuela+dierkes&tag=lf-21 \[Anzeige\]](https://www.amazon.de/Complete-Athlete-15-Minuten-Programm-ohne-Ger%C3%A4te/dp/3955900703/ref=sr_1_4?ie=UTF8&qid=1523025465&sr=8-4&keywords=manuela+dierkes&tag=lf-21 [Anzeige])

Nachdem ersten mal war ich echt platt, obwohl ich nur eine "leichte" Variante gemacht hatte, aber nach ein paarmal ging es mit meiner Leistungsfähigkeit steil nach oben.