

Korrigieren wenn man nicht sitzen kann ...

Beitrag von „Wollsocken80“ vom 28. November 2019 20:56

Zitat von Bear

Statt "im Kreis zu rennen" vielleicht investieren in "echte" Fitnessgeräte:

Das war nur so dahin geschrieben. Ich gehe drei mal die Woche ins Krafttraining, aus dem Kampfsport bin ich vorläufig leider raus. Mein Problem ist *nicht* Bewegungsmangel, wirklich nicht.

Aber trotzdem Danke an alle, es waren ein paar gute Vorschläge dabei.