

Ideenkiste: Quarantäne

Beitrag von „Lindbergh“ vom 17. März 2020 00:46

Es ist völlig legitim, eher Gym- oder eher Hometrainingmensch zu sein 😊 . Ich versuche beides zu kombinieren, bin aber im Fitnessstudio effizienter, da ich einerseits dort die Geräte habe und andererseits mich nicht so leicht wie zuhause ablenken lasse. Als Überbrückung muss Hometraining eben reichen und da hat man ja die Wahl, die Übungen für sich zu machen oder durch die Fitnessvideos auf You Tube wenigstens einen gewissen Rahmen zu haben.