

Frage/ Antwortspiel

Beitrag von „Kiggie“ vom 23. März 2020 12:20

Ich gehe einmal am Tag für mindestens 60 Minuten an die frische Luft. Außerdem jeden Tag Mobilisation, sitze ja nun deutlich mehr am Tisch, und alle 2-3 Tage intensives Krafttraining. 😊

Empfehle da gerade mal eine schöne Mischung: <https://www.tus-hiltrup.de/sparten/fitnes...zimmer-workout/>

Für Leute, die bisher wenig bis gar nichts gemacht haben.

Wie gestaltest du deinen Alltag gerade aktiv als Kompensation?