

# **Gemeinsam optimistisch bleiben und so weiter**

**Beitrag von „Veronica Mars“ vom 20. August 2020 15:53**

## Zitat von samu

Ich wollte mal fragen, was ihr rückblickend Positives aus der Phase des Lockdown oder generell aus den letzten Monaten mitnehmen konntet 😊

Ich gehe seit April mindestens 10.000 Schritte am Tag, meistens sogar so zwischen 6 und 15 Kilometer am Tag.

Nachdem ich Rückenschmerzen vom am Schreibtisch sitzen bekommen habe musste ich einfach raus und hab seitdem diese neue Gewohnheit beibehalten.