

# **Quarantäne-Sport**

**Beitrag von „Kapa“ vom 24. November 2020 15:46**

Freeletics, YouTube und workouts von zertifizierten Fitness Coaches, rennen (5-50km) sind meine Aktivitäten derzeit. Hab ich aber auch schon vorher gemacht, einzige was derzeit fehlt ist Bouldernd und 1-2x die Woche muckibude.