

# Quarantäne-Sport

**Beitrag von „Andrew“ vom 7. Dezember 2020 22:55**

Ich gehe nahezu jeden Tag joggen, um meine Kondition nicht zu verlieren oder mache sonstige Übungen zuhause . Oder ich spiele den Vorturner für Sportvideos für die Kids. Wenn man aus jeder Videosequenzen für sich selbst eine kleine Einheit macht, kann man super fit bleiben  Obwohl ich richtiges Kicken vermisste  Unser Garten reicht leider zum Fußballspielen nicht aus 