

Essen per Lieferando, etc. In die Schule liefern lassen?

Beitrag von „chilipaprika“ vom 16. Januar 2021 08:58

Oh es war auch halb ernst gemeint, ich hab genug Übungen, wo ich mir die Flaschen greife. und 1-1,5 kg sind nicht sooo wenig, wenn man den Arm gestreckt und/oder in Bewegung lange hält. Allerdings liebäugele ich tatsächlich eine Weile mit Hantelgewichten oder Kettelbells (klein anfangen, viele in meinem Umfeld haben ein halbes Fitnessstudio zu Hause.. 😄)