

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

**Beitrag von „state\_of\_Trance“ vom 16. Januar 2021 13:04**

## Zitat von Sommertraum

Ich!

Allerdings habe ich das auch schon vor Pandemiebeginn gemacht, da ich daheim viel flexibler und spontaner trainieren kann. Seit ich daheim trainiere und nicht mehr im Studio, mache ich viel mehr Sport. Ich könnte mir vorstellen, dass diese Erfahrung momentan viele Leute machen.

Echtes Krafttraining mit schweren Gewichten kennt aber deutliche Grenzen zuhause, solange man nicht für viele Tausende einen ganzen Keller anlegt.