

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

**Beitrag von „Schmidt“ vom 16. Januar 2021 19:32**

## Zitat von state\_of\_Trance

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

Das stimmt nicht. Wir haben eine Langhantelbank und diverse Kurzhanteln. Das reicht für 90% der typischen Fitnessstudiobesucher aus.

Dass ausgerechnet der Lehramtsstudent das liket finde ich allerdings lustig. Er hat vor einem halben Jahr noch darüber geklagt, dass er ein untergewichtiger "Lauch" sei. Für ihn reichen ganz sicher auch Eigengewichtsübungen daheim aus, um einen deutlichen Fortschritt zu erreichen.