

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

Beitrag von „Kiggie“ vom 17. Januar 2021 16:08

Günstig und überall zu nutzen sind auf jeden Fall Therabänder/Body Tubes. Damit kann man zumindest im gesundheitsfördernden Bereich viel Mache.

Auch Fit ohne Geräte ist als Ansatz sehr zu empfehlen.

Aktuell alles besser als nichts, auch vom spaziergehen wird mein Rücken nicht ausreichend gestärkt.