

Wie geht ihr dem Corona-Virus entgegen?

Beitrag von „Anna Lisa“ vom 21. Januar 2021 12:11

Zitat von Sissymaus

Damit hab ich persönlich Probleme (wahrscheinlich ein Trauma, dank meiner Eltern, mit denen ich jedes WE spazieren gehen musste). Ich brauche ein Ziel, einen Berg, eine Wanderung, eine Route. Einfach so raus und laufen ist irgendwie nicht so meins und ich kann mich dazu einfach nicht motivieren. Ich weiß, dass es gut tun würde, aber ich bekomme den Arsch nicht hoch. Erst Recht nicht bei Sturm und Regen.

Lösung: Ich brauche eine Hund! 😊

Ich empfehle die App "Komoot" - da bekommt man wunderbare Routenvorschläge, ganz coronakonform.

Oder einen Wanderführer in Buchformat der eigenen Region. Ich habe im Sommer und Herbst sehr viele Ecken meiner Region kennengelernt, die ich noch nicht kannte. Und man kriegt beim Wandern frische Luft und Bewegung.