

# **Wie geht ihr dem Corona-Virus entgegen?**

**Beitrag von „Schmidt“ vom 21. März 2021 22:16**

## Zitat von Lindbergh

Laut ihren Ärzten mit hoher Wahrscheinlichkeit aufgrund des Ausfalls des Fitnessstudios.

Das ist Unsinn. Niemand braucht ein Fitnesstudio, um sich fit zu halten. Für abwechslungsreiches und intensives Krafttraining als Bodybuilder ohne Home Gym sicher. Als älterer Mensch reicht auch viel Spazierengehen, leichtes Dehnen zuhause und ein paar Eigengewichtübungen.