

# Wie geht ihr dem Corona-Virus entgegen?

**Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 21. März 2021 22:33**

## Zitat von Schmidt

Als älterer Mensch reicht auch viel Spazierengehen, leichtes Dehnen zuhause und ein paar Eigengewichtübungen.

Also hier im Fitnessstudio sind durchaus alte Menschen anzutreffen, die fitter sind als ich. Auf der anderen Seite, wer mit 80 noch fit ist, war es 1960 schon ohne Sportstudio...

Ich finde die Frage nach anderen Bereichen der Gesundheitsförderung aber nicht so verkehrt. Kanufahren und Fußballspielen von Kindergruppen könnte ich mir z. B. sicherer vorstellen als Klassenzimmervollatmen.