

# Wie geht ihr dem Corona-Virus entgegen?

Beitrag von „Kiggie“ vom 21. März 2021 22:46

## [Zitat von Lindbergh](#)

Mein Fitnessstudio hat jetzt über ein älteres Mitglied berichtet, das im Lockdown aufgrund Bewegungsmangel u.a. einen Bandscheibenvorfall und weitere kleinere Geschichte erlitten hatte. Laut ihren Ärzten mit hoher Wahrscheinlichkeit aufgrund des Ausfalls des Fitnessstudios. Sie bekomme jetzt extra Rehasporteinheiten, um wieder den alten Gesundheitszustand zu erreichen.

Doch da kann man nur sagen, selber Schuld.

Es gibt unzählige Workouts, auch das Fitnessstudio (bzw. ich kenne welche) kann Kurse anbieten.

Mobilisation, Bewegung geht, ohne viele Schnickschnack. Ne Matte, am Besten nen Tera-Band und fertig ist es, was man für gesundheitsfördernden Sport braucht.

Aber man kann es sich natürlich auch einfach machen.

Corona ist auch Schuld an meinen +4 kg! (Und Schuld daran, dass ich Geld für Fahrräder ausgegeben habe ...)