

Wie geht ihr dem Corona-Virus entgegen?

Beitrag von „Tom123“ vom 21. März 2021 22:48

Zitat von Lindbergh

Schmidt: Für ältere Leute, die jetzt kein spezielles Rehaprogramm haben, sondern einfach nur fit bleiben wollen, gibt es sicher auch außerhalb eines Fitnessstudios Möglichkeiten. Ich kann jetzt auch gar nicht sagen, ob es eine Minderheit oder doch sogar eine Mehrheit ist, die während des Lockdowns nicht auf entsprechende Angebote zurückgriff, aber die Beschwerden sind ja jetzt da und da kann man eher schlecht antworten: "Tja, Pech gehabt!", oder?

Doch genau das kann man. Wer sich fit halten möchte, kann das auch ohne Probleme im Lockdown. Wer das nicht macht, Pech gehabt. Nennt sich Eigenverantwortung. Er hätte z.B. einfach jeden Tag eine Stunden spazieren gehen können.

Und für Menschen, die aus gesundheitlichen Gründen den Sport brauchen, hatten die Physiotherapeuten und Ergotherapeuten die ganze Zeit auf. Jede Therapeut kann ihn auch genug Übungen für zu Hause mitgeben.