

Fitnessstudio in der Freizeit

Beitrag von „Fallen Angel“ vom 23. Mai 2022 14:46

Fahrrad fahren kann man doch super in den Alltag integrieren. Mal zum Supermarkt oder wie schon vorgeschlagen zur Arbeit. Oder zu Freunden usw. Mir gefällt Sport, der einen tieferen Sinn als Fitness hat (von A nach B kommen) mehr, gerade weil ich Sport eigentlich nicht gerne mache.

Oder wie wäre es mit Schwimmen? Gibt es ein Bad in deiner Nähe? Zur Not kannst du ja auch erstmal nur am WE oder an kurzen Schultagen gehen.