

Worüber ich mich heute freuen kann...

Beitrag von „Finnegans Wake“ vom 2. Februar 2024 17:06

[Zitat von Zauberwald](#)

Echt, du gehst hin? 🙌

Das habe ich so ausgewählt, dass die Hürden extrem niedrig sind und damit Ausreden, es ausfallen zu lassen, nicht gelten:

* Nähe: <5 Minuten mit dem Radl.

* Öffnungszeiten: auch wenn ich abends vor mich hin trödle, zieht nach 21 Uhr noch nicht die Ausrede: Die haben eh gleich zu 😊

* unkompliziert (niedriger Nervfaktor): Trainings-Betreuung, wenn man will. Sonst nervt keiner. Und auch so viele Geräte da, dass ich nirgends warten muss.

* Training über App: Alle Übungen werden über eine App aufgerufen und die Einstellungen drin notiert.

und: Ich merke, es tut mir gut.