

Seid Ihr öfter oder anders krank seit Corona?

Beitrag von „Susannea“ vom 16. Dezember 2024 21:32

[Zitat von Sissymaus](#)

Kapa hat auch nicht gemeint, dass Dein Plan so aussehen muss. Er kann natürlich ganz anders sein, angepasst an Deine persönliche Situation.

Nein, es hieß aber, dass man immer Sport mit rein bekommt (wenn man nicht nur nach Ausreden sucht) und das passt eben bei uns einfach keinesfalls täglich rein.

Bestes Beispiel, ich bin 5x die Woche in der Sporthalle, 2x in der Schwimmhalle und trotzdem schaffe ich in der Regel maximal 2 Stunden eigenen Sport insgesamt dabei, ins Wasser habe ich es schon seit Monaten nicht mehr geschafft.