

# Seid Ihr öfter oder anders krank seit Corona?

Beitrag von „s3g4“ vom 17. Dezember 2024 14:56

## Zitat von Kathie

Ich finde es allerdings total abschreckend, für Sport früher aufstehen zu müssen, ich mache lieber abends Sport. Oder am Wochenende nach dem Frühstück. So muss halt jeder seinen Rhythmus finden.

Musst du ja auch nicht. Ich bin auch lieber abends aktiv und gehe danach dann schlafen. Morgends wäre mir auch nix.

## Zitat von Kathie

Joggen liebe ich, das ist so meditativ und zugleich ein super Ausdauersport, es hat aber lange gedauert, bis ich zu dem Punkt gekommen bin.

Ich finde joggen grausamst langweilig und doof. 😄 aber da ist ja jeder anders gestrickt.