

Meckerforum, hier darf alles rein, was doof ist

Beitrag von „CDL“ vom 10. Juni 2025 11:24

Zitat von s3g4

Ich bin heute wieder im Dienst, wir haben keine Pfingstferien. Laufe zwar noch nicht altergemäß durch die Gegend, aber es geht.

Hol dir die Woche über am besten direkt am Morgen eine Wärmflasche im Sekretariat und leg die dir zwischendurch an die passende Stelle, wenn du mal sitzen kannst oder wenn Sitzen- wie bei mir wenn ich Hexenschuss habe- der ultimative Endgegner ist und nur Laufen und Wärme Entlastung bringen, dann stell dich in Pausen an eine Wand mit der eingeklemmten Wärmflasche an passender Stelle.

Wenn du das irgendwie zeitlich einbauen kannst am Nachmittag/ Abend: 2 Stunden im Thermalbad mit viel, aber vorsichtiger Bewegung wirken wahre Wunder bei Hexenschuss.