

Worüber ich mich heute freuen kann...

Beitrag von „CDL“ vom 25. Juli 2025 21:12

Kann infolge einer Verletzung gerade nur eingeschränkt Sport machen. Heute konnte ich aber immerhin schon wieder 14 Bahnen schwimmen (Montag war noch nach vier Bahnen Schluss) und -sehr langsam zwar und nur bestimmte Übungen- auch wieder 60min Aquafitness/ Aquaboxing machen. Das hat richtig gut getan und hilft ganz nebenbei bei der Genesung, so dass ich weniger Physiotherapie brauche und schneller wieder zumindest im Wasser mein normales Programm machen werde können (an Land wird das vss. ein paar Monate dauern). Oh und es war auch einfach unfassbar lustig mit meinen Mitschwimmerinnen!