

Sind die Kranken / Pflegebedürftigen selber schuld?

Beitrag von „CDL“ vom 22. September 2025 09:49

Wichtig ist doch letztlich nur, dass man sich genügend bewegt/ sportlich betätigt, egal ob mit oder ohne Fitnessstudio , mit oder ohne Fahrrad / Auto / ... als Transportmittel oder eben auch für den Sport an sich.

Der größte Teil meines Sports findet Outdoor statt, weil ich es liebe in der Natur zu sein und das so verbinden kann mit Spaziergängen mit dem Hund. Schwimmhalle und Fitnessstudio nutze ich aber ebenfalls- vor allem im Winter.