Genieße jede Bewegung.

Geschrieben von: Carlos Barbon
Sonntag, den 16. Juni 2013 um 08:24 Uhr -

Genieße jede Bewegung.

Anfänger sollten lernen Bewegung als angenehmen Bestandteil des Lebens zu entdecken und sich dabei nicht nur auf die Trainingseinheiten beschränken, sondern generell im alltäglichen Leben aktiver sein. Z.B. sollte man wenn möglich mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren, dabei zusätzliche Kalorien verbrennen und die stressige Parkplatzsuche umgehen.