

Training Training Training

Beitrag von „offroader“ vom 15. September 2020, 21:38

Ich bin auch oft draußen, da trainiere ich eher unterbewusst.

Mein tägliches Leben, sowie mein berufliches Umfeld halten mich körperlich und geistig fit.

Hin und wieder besuche ich einen krav maga Kurs, oder gehe auf den Schießstand.

Manchmal treffe ich mich mit Freunden zum Campen und Gelände fahren. Man lernt dadurch sich und sein Fahrzeug besser kennen. Das anschließende fachsimpeln am Feuer ist dann der Bonus.

Ich schätze mal, das damit die Basis abgedeckt ist.

Jetzt da du es ansprichst wäre vielleicht auch mal wieder ein erste Hilfe Kurs fällig.

Gruß offroader