

Im Grunde ist jedem bewusst, dass regelmäßige  
wichtig ist, sowohl für den Körper als auch  
für die Seele. Trotzdem kommt immer wieder etwas  
in die Quere – manchmal Termine, manchmal das  
Wetter, meistens die . Deswegen ist  
es wichtig, sich regelmäßig bewusst zu machen, wie  
positiv sich Sport auf unseren auswirkt und  
dass er sogar langfristig unsere Gesundheit  
beeinflussen kann. Folgende acht helfen  
dabei, sich endlich wieder aufzuraffen.