

---

Subject: Sickfrozen ist neu :)

Posted by [Sickfrozen](#) on Fri, 10 Jul 2009 09:06:14 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Moin euch allen!!

Ich heiß Manuel 20 Jahre und komm aus den schönen erzgebirge

Im Dezember 08 hab ich mich bei der bundeswehr beworben aals zeitsoldat da hab ich noch stolze 85Kilo bei 179 gewogen am samstag hab ich mich mal wieder gewogen und ich hab fast ein schock bekommen 93,3 oh je dacht ich mir sonntag gleich mal joggen gegangen und mein fitness hat auch ganz schön abgenommen seid sonntag meine ernährung umgestellt montag auch wieder joggen gegangen am Dienstag morgen dann extremen Muskelkater da dach ich mir gehst lieber ein paar runden schwimmen und entspannen! Mittwoch eine kleine radtour gemacht stolze 30 kilometer gefahren und dann donnerstag wieder schöne 5 kilometer gejoggtaber mit gehpausen die ausdauer fehlt noch.. vor drei jahren war das kein problem für mich hoff das kommt wieder? ein bar kilos müssen fallen am 1.10 werd ich eingestellt beim bund und hoff ich schaf da wieder 5 kilometer heute abent geh ich wieder schön mitten bike durchen wald heiten..... so das war's eigentlich von mir! ich hoff ihr konntet euch ein kleine einblick machen

Mfg Manuel

Danke fürs lesen

bitte verständnis für meine rechtschreibung  
heb ein rechtschreibe schwäche

---

---

Subject: Re: Sickfrozen ist neu :)

Posted by [OSSO](#) on Fri, 10 Jul 2009 09:08:33 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Moin Moin,

das lässt sich doch gut an. Wenn du 5kn durchtrabben kannst kommt der Rest sicher schnell wieder.

Und im Erzgebirge Radfahren ist doch sicher auch ne tolle Sache.

Viel erflog

---

---

Subject: Re: Sickfrozen ist neu :)

Posted by [Sickfrozen](#) on Fri, 10 Jul 2009 09:33:13 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

jupp radfahren macht schon spaß hier gerademitten moundenbike duschen wald macht einfach fetz da ich auch gleich noch neben wald wohne ist das auch kein problem..... aber richtig hab ich erst diese woche wieder angefangen. nach einem jahr mal wieder! da ich mit meiner freundin

zusammen gezogen bin und am anfang alles ziemlich stressig wahr erste eigne wohnug usw. hab ich das radfahren ganz vergessen wie schön das ist..

---

---

Subject: Re: Sickfrozen ist neu :)  
Posted by [OSSO](#) on Fri, 10 Jul 2009 09:41:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:jupp radfahren macht schon spaß hier gerademitten moundenbike duschen wald macht einfach fetz da ich auch gleich noch neben wald wohne ist das auch kein problem....  
Das ist doch toll, so was sollte man nutzen  
Schön ist das, ich wohne auch nur 2 km von den "harburger Bergen" weg. Nicht so schön wie das Erzgebirge, aber immerhin,

Momentan gießt es aber, eigentlich wollte ich heute auch noch ne Runde MTB fahren

---