

# Was läuft gerade bei Euch?

**Beitrag von „derHackfan“ vom 5. März 2020, 22:41**

Abhärtung: *"die Gewöhnung des Körpers, den Eindrücken der Witterung, und andern Beschwerden widerstehen zu können, oder solche nicht zu empfinden".*

*Quelle: Wikipedia*

Nicht weil es möglichst hart oder stark rüber kommt sondern weil es im Grunde die Pflicht eines jeden ist sich der allgemeinen Verweichlichung und Leibesschwäche zu widersetzen, der eine geht früh und spät laufen (Emil Zatopek), der andere geht früh und spät kalt duschen (Sebastian Anton Kneipp), der Weg ist das Ziel.