

## GESUNDHEIT UND FITNESS SHKODRAN MUSTAFI

### TRANSCRIPT

#### **Was hast du im letzten Sommer für deine Fitness gemacht?**

Ich war ein bisschen laufen. Ich habe ein bisschen mit Gewichten gearbeitet. Wir bekommen ja ein Programm, wenn wir im Urlaub sind, was wir machen sollen. Ich habe alles gemacht, was in dem Programm stand.

#### **Was kann man machen, um gesünder zu leben?**

Ich glaube, um gesünder zu leben, ist eines der wichtigsten Sachen, sich gesund zu ernähren und dies mit Sport zu kombinieren. Dann ist man sehr gut aufgehoben.

#### **Was macht deine Familie, um fit zu bleiben?**

Meine Familie hält mich eigentlich fit. Ich habe zwei kleine Kinder, die sind den ganzen Tag am turnen und ich renne den ganzen Tag hinter ihnen her, von daher halten wir uns alle gegenseitig fit.