

# wie haltet ihr euch fit?

## **Beitrag von „Fabula“ vom 15. April 2004 20:20**

Also im Ref habe ich es auch nicht geschafft, regelmäßig Sport zu machen. Die Müdigkeit...

Habe immer ein ziemlich schlechtes Gewissen gehabt, da ich an der Uni als Sportstudentin bestimmt 3-4 mal die Woche Sport gemacht habe.

Früher habe ich mal Volleyball gespielt. Aber das ist heutzutage irgendwie nix mehr für mich.

Nach dem Referendariat habe ich dann 15 Wochen lang einen Spinning-Kurs gemacht (\*wie irre auf einem Fahrrad sitzen und zu knackiger Musik strampeln was das Zeug hält\*).

Das war ganz nett, weil man hinterher richtig ausgepowert war.

Habe nach meinem Umzug vor einem halben Jahr mich mit ein wenig joggen über Wasser gehalten.

Aber da der innere Schweinehund stets grüßen ließ, habe ich das auch nicht so oft gemacht.

Aber nächste Woche geht es dann wieder los.

Einmal die Woche mache ich einen "Body-Shape"-Kurs (:eek: schlimmes Wort!) mit Konditionsteilen und Kräftigung.

Ich hoffe, dass ich dann mal allmählich wieder in die Gänge komme und mir nach einiger Zeit noch weitere Sportkurse raussuchen kann.

Also, zu der Zeit als ich Sport gemacht habe, hatte ich wirklich weniger Probleme mit meinem Rücken...

ach herje, ist das nicht schrecklich, man wird alt!!!

Gruß,

Fabula 