

# wie haltet ihr euch fit?

Beitrag von „Talida“ vom 13. April 2004 17:04

[Maren](#)

Ja, meine Wirbelsäule sieht von der Seite wie ein schön geschwungenes S aus. Dass ich ein extremes Hohlkreuz habe, wusste ich schon länger, aber dass auch der obere Bereich wohl nicht normal gekrümmt ist, hat man bei der Untersuchung vor dem Ref festgestellt. Daraufhin musste ich nochmal zum Röntgen im Gesundheitsamt erscheinen und ausführlichst zu meinem täglichen Sportprogramm Stellung nehmen ... Anscheinend haben die überlegt, mir nicht die Verbeamtung auf Probe zu geben. Aber es ist ja gut gegangen.

Ballett hat mir wunderbar geholfen. Ich konnte mich vorher nicht bis zu meinen Zehen hinunter beugen und schaffte nach wenigen Monaten einen perfekten Spagat. Die Lehrerin hat sehr viel Wert auf vorsichtige Dehnübungen gelegt und da ja auch die Übungen an der Stange langsam und mit viel Körperbeherrschung ausgeführt werden müssen, war das eine bessere Gymnastik für mich. Ich hatte dann auch eine so gute Körperbeherrschung, dass ich in der Oberstufe den Sportkurs Gymnastik/Tanz freiwillig bis zum Ende gewählt habe - und eine 1 bekam!

Leider ist von dieser 'Sportlichkeit' durchs Studium nicht viel übrig geblieben. Das viele Sitzen macht mich ganz rappelig und verursachte vor einigen Jahren den ersten Hexenschuss. Seit ich einmal in der Woche Sport treibe geht es allerdings gut.

[wolkenstein](#)

Image not found or type unknown



Das Spähjogging versuche ich gar nicht mehr zu verbergen. Der Hausmeister erwischt mich sowieso häufiger und bietet mir dann an, das fehlende Material zu bringen.

Hinzufügen kann ich noch:

Spurt vom Aufstellplatz zur Turnhalle, weil die Chaotenkids mal wieder nicht warten können.

Staffellauf zwischen Kopierer und Sitzplatz im Lehrerzimmer (Ist er jetzt endlich frei? Kannst du mal eben drauf legen?)

Und ganz modern: Klettern und Hangeln - denn die etwas zu kurz geratene Kunst- und SU-Frau hat sehr sehr viel aufzuhängen ... 😄

strucki