

wie haltet ihr euch fit?

Beitrag von „wolkenstein“ vom 13. April 2004 14:12

freut sich, weil er heut morgen eine 3/4 Stunde joggen war - langsam zwar, aber immerhin, und seit er mit der Qualmerei aufgehört hat, hat er auch keine Luftprobleme mehr

Sportplan für Referendare:

Alltagssportarten:

Tasche/ Tüte mit Arbeitsheften hanteln

Stühle-auf-den-Tisch-stell-Rückenbeug- und -streckung

Hindernislauf (Treppe hoch mit OHP im Arm - eleganter Satz über Schülertasche - Treppe runter mit Cassettenrecorder...)

Spähjogging (wie sprinte ich einen Schulflur hinunter, weil ich ein Buch ihm Lehrerzimmer vergessen habe, ohne dass mich ein Schüler dabei sieht?)

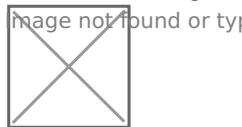
Tischkniebeugen (damit ich bei den lieben Kleinen beim Rumgehen nicht haupsächlich mit ihrem Scheitel rede)

ergänzt durch Tischerücken, zur-Bahn-flitzen, Rundendrehen bei der Pausenaufsicht usw.

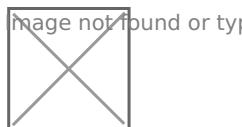
Alle drei Monate: Nerv geklemmt

In den Ferien: schlechtes Gewissen ob der eigenen Unsportlichkeit, Beginn eines ehrgeizigen Schwimm-Jogg-Radfahrprogramm

Nach Schulbeginn: Ich würd ja, aber ich bin soooooo müde...



Hilft all nix, is nich schlau, aber mehr geht halt nicht. Meine Theorie: Kein Sport ist so gesund wie die Fähigkeit, mit sich einfach mal hin und wieder gnädig zu sein. Nach der Festanstellung reden wir dann nochmal über das "Mit Joggerknie in Frührente" -Programm...



Ein nicht zum Sport geborener

w.