

# Sport in der Freizeit

**Beitrag von „Leo13“ vom 27. März 2013 18:40**

Ich versuche 3x die Woche 45 Minuten im Wald neben meinem Haus zu joggen. Das ist recht einfach umzusetzen, da ich nicht extra irgendwo hinfahren muss um Sport zu machen. Ich laufe freitags und sonntags und dienstags oder mittwochs (je nach Terminlage). Mit anschließendem Stretching und Sit-ups komme ich auf 1 Stunde - das reicht mir. Für den Ausgleich ist das immens wichtig. Wenn ich mich erschöpft fühle und mich dann aufraffe zu laufen, könnte ich hinterher Bäume ausreißen. Sport hat definitiv stressreduzierende Wirkung. Zumal ich beim Joggen im Wald ganz mit mir bin und Dinge überdenken und reflektieren kann - es hat also auch eine psychologische Wirkung.

3x 1 Stunden klingt viel. Andererseits: Wieviel Zeit verbringt man in sozialen Netzwerken, im Internet, vor dem Fernseher...? Dagegen sind 3 Stunden Sport doch lächerlich.

Es hat außerdem den angenehmen Nebeneffekt, dass die Figur in Schuss bleibt, man ausreichend frische Luft schnappt und das Herz-Kreislaufsystem stärkt. Von daher von mir ein ganz klares JA zum Sport. Auch und gerade als Lehrer.