

Den inneren Schweinehund überwinden... wie?

Beitrag von „Conni“ vom 6. April 2018 16:36

Zitat von Kathie

Peinlich wird es dann, wenn meine Trainings-App am Handy lautstark verkündet: "Gelaufene Strecke: 1 Kilometer." Aber ich aussehe, als hätte ich schon 10 Kilometer hinter mir. Da hoffe ich dann immer, dass es keiner mitbekriegt hat. 

1. Bei meiner App kann man das Gelaber stumm schalten.
2. Ich glaube nicht, dass jeder in meinem Umfeld das hört und versteht.
3. Selbst wenn - die denken vermutlich nicht drüber nach.

Also einfach weitermachen.

Ich bin inzwischen in einem Fitnessstudio, in dem das Durchschnittsalter so um die 50 liegen dürfte. Das hat Vorteile: Die Trainertermine sind häufiger und länger, es wird auf gelenkschonendes Training geachtet, wenn man mal sagt "Geht nicht, schaffe ich nicht." wird nach einer Alternative gesucht. Vorher war ich in einem Studio mit Durchschnittsalter gefühlt 20 und Durchschnittsgewicht der Frauen unter der Hälfte von meinem. Das war dann nicht so motivierend.