

# Wie geht ihr dem Corona-Virus entgegen?

Beitrag von „Susannea“ vom 5. Dezember 2020 13:52

## Zitat von Veronica Mars

Selbst mache ich zur Zeit gar keinen Sport, das ist übel, weil ich es schon merke. Rückenschmerzen, mehr Gewicht, schlechter Schlaf. Ein Teufelskreis. Aber ich kann mich einfach nicht aufraffen.

Im ersten Lockdown war das anders, da bin ich super viel gelaufen und hab Homeworkouts gemacht. Da hab ich abgenommen und bin fitter geworden. Aber da war auch mehr Zeit, keine Fahrzeit zur Schule und die Arbeit konnte ich auch nachts erledigen und tagsüber das schöne Wetter nutzen.

Geht mir ähnlich. Wobei ich aktuell Sport mache und mir aktuell sogar das Recht rausnehme auch mindestens einige Meter in der Schwimmhalle während des Schulschwimmens zu schwimmen, sonst würde ich irre werden. Aber das ist eben nichts zu dem, was ich sonst gemacht habe und was im Sommer auch ging, wenn man eben mal schnell in den Pool in den Garten gegangen ist und mit Schwimmschnur eine Viertelstunde geschwommen ist o.ä. Klar habe ich ein Handballtor im Garten stehen, aber die Gefahr sich bei den Temperaturen zu verletzen ist zu groß. Also liegt mein Handball in der Schule, ab und an schaffe ich es für ein paar Torwürfe in die Turnhalle, aber eher selten.

Mir fehlte schon im ersten Lockdown die Zeit, aktuell durch Fahrzeiten zur Schule, durch ständige Betreuung von Kollegen und Schülern in Quarantäne usw. noch viel viel mehr.

Wie sagte meine Schulleitung gerade, ich werde aktuell für 60% bezahlt, arbeite aber 120%, nur wie wir das gerade ändern sollen, ist auch unklar. Der Frust ist auch nur mit Süßigkeiten zu ertragen, also das ist schon ein Teufelskreis momentan!

Aber ich merke eben deutlich, wie auch 30-45 Minuten Sport eben mir doch viel mehr Ruhe und Kraft geben.