

# Fitnessstudio in der Freizeit

Beitrag von „Eske“ vom 10. Mai 2022 14:26

[Zitat von Xandir83](#)

Hallo zusammen!

Ich würde echt gerne ins Fitnessstudio gehen (bzw. ich müsste eher), aber direkt nach der Schule bin ich oft zu erschöpft. Wenn ich zu Hause bin, mich halbwegs erholt habe und die Vorbereitungen erledigt habe, kann ich mich auch nicht mehr aufraffen.

Habt ihr ähnliche Erfahrungen? Geht einer von euch regelmäßig und habt ihr irgendwelche Tricks, mit denen ihr es schafft?

Ich habs in der Hinsicht noch gut, wenig Stunden im Ref, ich mache an einem Tag vormittags Sport, weil ich das gleiche Problem habe wie du, abends bin ich KO.

Wenn der Tag aber nicht passt mache ich direkt nach der Schule Sport, dann an einem Tag, an dem ich keinen Unterricht am Nachmittag habe. Erst Pause machen geht bei mir auch nicht, dann kann ich mich nicht mehr aufraffen. Entweder esse ich noch eine Kleinigkeit direkt bei Ankunft oder mache mir einen Eiweißshake, den ich beim Training trinke, dann geht das schon.

Aber ich mach daheim Sport, Eigengewichtübungen und ein bisschen mit Gewicht arbeiten, also Kraftsport. Hatte vorher einige Zeit Ausdauersport stattdessen gemacht, aber irgendwie... war das nicht Ausgleich genug. Kraftsport levelt mich einfach viel besser, zieht den ganzen Stress raus und körperlich an die eigenen Grenzen zu gehen ist auch einfach jedes Mal n tolles Gefühl. Also hinterher