

Fitnessstudio in der Freizeit

Beitrag von „Realschullehrerin“ vom 10. Mai 2022 15:00

[Zitat von Xandir83](#)

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?

Liegt es vielleicht auch daran, dass du es gar nicht so gerne magst und es einfach nicht "deine" Sportart ist?

Ich mache es im Prinzip so ähnlich wie du: Quasi erst die Arbeit, dann das Vergnügen. Erst wenn ich mit den Vorbereitungen für den nächsten Tag fertig bin, "erlaube" ich mir ins Studio zu gehen. Ich liebe meine Kurse und finde es schade, wenn es mir zeitlich mal nicht reicht.

Vielleicht hilft es dir auch, wenn du das Training mit bestimmten Liedern/Playlist verbindest. Wenn bei mir ein Lied aus einem Kurs morgens auf dem Schulweg zufällig im Radio läuft, freue ich mich schon auf das Training und werde sogar ein bisschen "hibbelig".