

Fitnessstudio in der Freizeit

Beitrag von „Conni“ vom 10. Mai 2022 19:36

[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?

Ähnliche Erfahrungen. Habe seit Studizeiten Verträge in verschiedenen Studios. Am besten ging es, als ich ungelernt in der Großdruckerei gearbeitet habe und direkt nach der Arbeit dort ins Studio ging.

Nach der Schule bin ich auch zu erschöpft und wenn ich fertig bin, eigentlich auch.

Momentan gehe ich meist nur am Wochenende und ärgere mich über meinen Schweinehund - wobei das eben auch etwas mit Corona und der "Starkes-Immunsystem-Corona-nix-schlimm"-Haltung im Studio zu tun hat, da hat mein Vertrauen und meine Motivation noch mehr gelitten. (Es ist aber das einzige hier in der Nähe.)

Bei mir funktioniert es manchmal, abends noch zu gehen.

Geholfen hat mir auch, als ich - vor C - noch zu Kursen gegangen bin, weil es dann feste Zeiten gab und als ich mich mit einer Nachbarin verabredet habe und dadurch einen "festen Termin" hatte.

Feste Ziele haben mir auch geholfen oder Trainingspläne, die Spaß gemacht haben. Ich gehe im Grunde genommen hin, um relativ gleichmäßig die Muskulatur zu trainieren, momentan ist aber die Luft raus, das liegt aber nicht nur an der Sportart.