

Fitnessstudio in der Freizeit

Beitrag von „WillG“ vom 10. Mai 2022 21:41

Mir geht es ähnlich wie dir, ich habe auch nicht die eine feste Lösung, die seit Jahren funktioniert, habe aber mit zwei sehr unterschiedlichen Wegen jeweils relativ lange und anhaltend Erfolg gehabt - bevor dann irgendwas mich aus dem Rhythmus geworfen hat und alles dahin war:

1. Ja, nach der Schule hat man erstmal keine Lust, aber dann nach dem Essen und Ausruhen noch weniger. Deswegen hat es für mich doch funktioniert, meine Sportsachen mit in die Schule zu gehen und von dort aus direkt in die Öffis zum Fitnessstudio einzusteigen. Wenn ich die Sachen erstmal mitgeschleppt hatte, war es wahrscheinlicher, dass ich mich dann auch aufgerafft habe. Ich bin sogar meistens an den Tagen gegangen, an denen ich lange Nachmittagsunterricht hatte, weil ich wusste, dass ich danach eh nicht mehr viel arbeiten kann und will - und nach dem Sport ja auch nicht mehr.
2. Das genaue Gegenteil: Ich mache oft Mittagsschlaf, mit Wecker, und eine Weile hat das funktioniert, dass ich direkt nach dem Weckerklingeln die fertig gepackte Tasche genommen habe und zum Sport bin, sozusagen, bevor ich fit genug war, es mir anders zu überlegen. Damals hatte ich aber auch noch ein Auto, sonst wäre das wohl nicht gegangen.