

Fitnessstudio in der Freizeit

Beitrag von „s3g4“ vom 20. Mai 2022 21:10

Was bei mir hilft, wenn ich meine Sportsache einfach dabei habe und nach der Schule direkt ins Studio fahre. Dann habe ich daheim keine Zeit mir ausreden zu überlegen. Klar ist man manchmal platt von der Schule, aber nicht körperlich. Deswegen ist Sport eigentlich genau das Richtige nach dem Unterricht.

Besonders gut hilft Sport auch bei der Bewältigung von unnötigen Konferenzen 😊