

# **Fitnessstudio in der Freizeit**

**Beitrag von „Theatralica“ vom 22. Mai 2022 15:18**

Warum soll es denn unbedingt ein Fitnessstudio sein? Das klingt nicht so, als ob du wirklich darauf Lust hättest. Dabei gibt es so viele unterschiedliche Sportarten, dass du sicherlich finden könntest, was dir zusagt. Ich mache zweimal die Woche Kampfkunst und versuche zwischendurch, schwimmen zu gehen oder Federball zu spielen. Und weil mir alles davon Spaß bereitet, muss ich mich zu nichts "aufraffen", sondern gehe gerne dahin.

Zu der Erschöpfung: Vielleicht kannst du den Stress in der Schule erstmal ein wenig herunterfahren? Davon abgesehen ist Sport manchmal sogar ganz gut, wenn man sich platt fühlt. Lehrkräfte müssen viel Konzentration aufbringen und mentale Arbeit leisten - Bewegung und Sport bieten das perfekte Gegenstück. Der Kopf erholt sich und man kommt auch auf andere Gedanken, sodass Entspannung einkehrt. Insofern sind auch kleine Bewegungspausen und Spaziergänge schon echt super fürs eigene Wohlbefinden!