

# Fitnessstudio in der Freizeit

Beitrag von „Xandir83“ vom 23. Mai 2022 07:37

## Zitat von Theatralica

Was ist das denn für eine Optik, die nur mit dem Besuch ins Fitness-Studio zu erzielen ist? Mir fällt da ehrlich gesagt nur den Körperbau ein, der bei den Muscle Men/Women erforderlich ist.

Mein Ziel ist es, Körperfett zu verlieren. Das geht am besten mit Ausdauersport (Laufen, Crosstrainer, Fahrrad etc.) Klar, das kann man auch draußen machen, aber auch dafür fehlt ja die Motivation. Und zusätzlich Muskelaufbau, denn das sieht nicht nur gut aus, sondern verbrennt zusätzlich Kalorien, weil man dadurch einen erhöhten Energiebedarf hat. Und nein, ich will nicht wie ein Bodybuilder aussehen. Nur um den Bauch herum etwas weniger und allgemein definierter. Dick bin ich ja nicht.

Und bin in den letzten zwei Wochen tatsächlich etwas regelmäßiger gegangen. Anfang der Woche mit kurzer Pause zu Hause, dann mit nem Termin bei einem Trainer. Dann Donnerstag oder Freitag direkt nach der Schule zum Auspowern und Sauna. Und am Sonntag morgens.