

Fitnessstudio in der Freizeit

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 23. Mai 2022 18:08

Zitat von Humblebee

Ok, das ist in der Tat was anderes. Am WE vor 10 oder an Wochentagen nach 22 Uhr, feiertags oder in anderen Städten ins Fitnessstudio zu gehen, käme ich - und wohl auch die meisten meiner Bekannten - eher nicht ;-).

Ich weiß, mir ist das Training extrem wichtig, ein langes Wochenende woanders, da fühle ich mich sehr unwohl, wenn ich nicht trainieren kann.

Damit schlage ich auch mal die Brücke zum Ausgangsthema:

Wenn man ganz normal morgens unterrichtet, ist es in der Tat am einfachsten sofort nach der Schule zu trainieren. Man sollte aber unbedingt noch eine Kleinigkeit essen, vielleicht ein Kaffee und dann ab. Der Tipp die Sportsachen gleich mitzunehmen, den finde ich echt gut.