

Seid Ihr öfter oder anders krank seit Corona?

Beitrag von „Kapa“ vom 17. Dezember 2024 06:06

[Zitat von Ichbindannmalweg](#)

Ich tendiere auch dazu zu sagen, wer möchte, der findet meistens die Zeit für Sport. Zeit wäre wenn es drauf ankommt nicht mein Problem, aber Kraft fehlt mir. Ich bin froh, wenn ich an guten Tagen nicht den Weg in den Keller als anstrengend empfinde. Daher wäre Sport für mich aktuell ein Zeitraum von 15-30 Minuten, die ich jetzt auch unsere Kleine (13 Monate alt) beim Papa lassen kann. Endlich! Und ich bin jetzt ungelogen seit August immer krank gewesen, mit mal einer Woche Pause. Morgen muss ich wieder zum Kinderarzt, da werde ich Maske tragen, denn bislang war ich nach jeden Termin zwei Tage später wieder krank. Ich würde liebend gerne wieder Sport machen. Ich war mal richtig gut, mit einer 10km Zeit um die 45 Minuten... und Laufen war nur meine Ausgleichssportart... Motivation ist kein Problem. Laufen wird auch nicht meine erste Sportart sein, ich werde den Tretrroller nehmen.

Das Doofe ist ja, dass man gerade am Anfang weniger Kraft hat um sich aufzuraffen und die Kraft rein praktisch wieder kommt, wenn man es schafft wieder regelmäßig einzusteigen mit Sport.

Jede Bewegungszeit ist gute Zeit! Ich drück die Daumen das du wieder gesund und fit wirst