

Seid Ihr öfter oder anders krank seit Corona?

Beitrag von „Ichbindannmalweg“ vom 17. Dezember 2024 08:47

[treasure](#)

Ganz lieben Dank. Tatsächlich hatte ich bei 15-30 Minuten auch an die Zeit gedacht, die ich insgesamt für alles brauche, also inklusive Umziehen, meinen Roller fertig machen, 1-2km fahren (einmal um den Block, ganz langsam, so 10 Minuten vielleicht) und dann duschen ☐ also die komplette Betreuungszeit, die abgedeckt werden muss.

Jo, mein Gewicht muss noch runter, aber im Haus und mit den Kindern bin ich schon zwangsläufig aktiv, meine zappelnden Hanteln wiegen 10 und 18kg. Wenn es mir gut geht, sind Flugübungen mit Kind und Spaziergänge mit Kinderwagen mein Sportprogramm. Meine Rumpfstabilität empfinde ich sogar als ausgesprochen gut, durch das viele Tragen. Im Haus Sport mag ich nicht, ich brauche den Abstand und die frische Luft, egal ob es regnet oder schneit.

Aber du hast recht, ich muss mich da auf jeden Fall bremsen. Motivationsprobleme habe ich nämlich definitiv nicht. Jetzt, wo ich seit einer Woche nicht erkältet bin, würde ich an liebsten sofort loslegen. Das, was Kapa angesprochen hat, nämlich dass die ersten Einheiten besonders schwer fallen, darf aber tatsächlich nicht eintreten, dann war es nämlich schon zu viel. Und das weiß ich aus Erfahrung, denn von diesen neuen Anläufen habe ich schon sehr viele hinter mir. Zu viele.