

Seid Ihr öfter oder anders krank seit Corona?

Beitrag von „Kathie“ vom 17. Dezember 2024 11:56

Zitat von Kapa

In der großen Regel findet man Zeit für Sport.

Da geb ich dir recht. Das bestreite ich ja gar nicht - aber manchmal gibt es halt doch Lebenssituationen, da ist Sport gerade nicht drin (abgesehen davon gibts sicher viele Leute, die das zu Unrecht behaupten, weil sie sich nicht aufraffen können).

Ich finde es allerdings total abschreckend, für Sport früher aufzustehen zu müssen, ich mache lieber abends Sport. Oder am Wochenende nach dem Frühstück. So muss halt jeder seinen Rhythmus finden.

Joggen liebe ich, das ist so meditativ und zugleich ein super Ausdauersport, es hat aber lange gedauert, bis ich zu dem Punkt gekommen bin.