

Seid Ihr öfter oder anders krank seit Corona?

Beitrag von „Finnegans Wake“ vom 17. Dezember 2024 12:39

Zitat von s3g4

Nein das ist die Wahrheit. NIEMAND, gerade auch keine Lehrkräfte, ist so beschäftigt dass nicht mal 2-3 mal die Woche 30 Minuten Zeit für Bewegung da sind. Abends, früh morgens, am Wochenende... irgendwann

Das nicht jeder zeitaufwendige Sportarten machen kann, ist mir auch klar. Wenn man dann sagt, naja um den Block laufen oder Gewichte in der eigenen Wohnung zu heben will ich nicht machen ist eine andere Sache. Auch wieder eine Ausrede mehr eben nicht.

Es gibt aber (besonders wenn man Kinder hat) manche Probleme: Wenn man irgendwann alles erledigt hat, fehlt dann die Energie und der innere Schweinehund beißt sich in der Wade fest.

Oder andere Situation: Wenn man Sport zu festen Zeiten machen könnte (im Verein), dann hat man häufig was anderes zu tun.

Meine persönliche Lösung war ein Fitnessstudio mit niedrigen Hürden beim Besuch (Nähe, unkompliziertes Training, Öffnungszeiten). Und das funktioniert besonders wegen der freien Trainingszeiten und weil ich am Ende das stumpfsinnige Training in Verbindung mit Musik/Hörbuch auf dem Ohr sogar entspannend finde.