

# Meckerforum, hier darf alles rein, was doof ist

Beitrag von „Quittengelee“ vom 1. Juli 2025 11:26

## [Zitat von chilipaprika](#)

Ich war heute Mittag im Freibad (was eigentlich ein realer Grund zur Freude ist, weil ich mich nicht nur in die Öffentlichkeit, sondern an einen Freizeitort, und das unter der Woche, getraut habe...) und ich weiß nicht, wie viele Stufen von "schlecht" ich noch erreichen kann.

Ich habe immer gewusst: Beim Schwimmen muss man zwei Mal die Woche schwimmen, um das Niveau zu halten. Gut, bei meinem Niveau reichte 1-1,5 mal 😄

Aber ich bin jetzt auf 2014-2015 zurück (als ich wieder neu anfang zu schwimmen).

Ich brauche Rumpf- und Armmuskulatur. Ich fühle mich wie eine Oma. Ich werde nicht um 6uhr30 schwimmen gehen, da sind die Frühschwimmer\*innen und da sind besagte Omas 100% schneller als ich.

Was soll's, irgendwer ist immer besser. Ich habe mal in einem Fitnessstudio Glückwünsche zum 80. Geburtstag an der Pinnwand gesehen. Auf dem Foto: die Jubilarin mit Rennrad über der Schulter.

Ich habe für mich beschlossen, mir keine Ziele mehr zu setzen, denn immer wenn ich das getan habe, hatte ich irgendwo Gelenkschmerzen. Ich versuche, einfach nur regelmäßig was zu machen. Und wenn ich 5 Monate später irgendeinen Fortschritt merke, dann ist das zwar nett, aber nicht so bedeutsam. Der Hauptgrund, weiterzumachen ist der, dass ich mich am nächsten Tag und auch über die Zeit insgesamt besser *fühle*.