

wie haltet ihr euch fit?

Beitrag von „leila“ vom 17. Februar 2004 20:10

So, jetzt bin ich seit zwei Wochen im Ref und schon länger hier im Forum.

Dass das Ref stressig wird, ist ja nicht unbekannt und dass man oft wenig oder gar keinen Schlaf bekommt ist auch nichts neues...leider.

Aber wie haltet ihr euch fit? Habt ihr Zeit für Sport (wenn ja, welchen. Würde gerne mit Sport beginnen, weiß aber nicht so recht mit welchem)? Achtet ihr auf die Ernährung, dröhnt ihr euch mit Vitamintabletten voll? Oder überwiegt das begehrte Schokoladen und Nudelecken?

Vielleicht hat ja jemand Lust zu antworten.

Grüße Leila

Beitrag von „Talida“ vom 17. Februar 2004 21:39

Hallo Leila,

tja mit der Fitness ist das so ne Sache. Ich schaffe es jetzt seit fast einem 3/4 Jahr wenigstens einmal in der Woche zu einem BOP-Kurs zu gehen. Davor hab ich Diverses ausprobiert, aber nichts durchgehalten. Ich bin auch kein Vereinsmeier oder All-Wetter-Radfahrer. Mir fehlt eigentlich immer jemand, der mitmacht!

Über die gesunde Ernährung brauch ich hier eigentlich kein Wort mehr zu verlieren. Guck mal



unter dem Stichwort 'Schoki' nach ...

strucki

Beitrag von „Referendarin“ vom 17. Februar 2004 22:39

Ich mache momentan leider überhaupt keinen Sport, da ich einfach keine Zeit dafür habe. Das einzige, was ich schaffe, ist regelmäßig mal ein bißchen Spaziergehen oder im Sommer etwas Radfahren. Was mir aber wirklich sehr hilft ist, dass ich am Wochenende immer richtig ausschlafe und auch sonst versuche, mehr als 5 oder 6 Stunden Schlaf zu bekommen.

Beitrag von „Nena“ vom 18. Februar 2004 13:33

Bei mir siehts folgendermaßen aus: Vor dem Beginn des Referendariats jeden Tag lockere 90 Minuten gejoggt, topfit gewesen, gesund ernährt usw.

Seit Beginn des Referendariats: riesige Schokoladenvorräte, keine Zeit mehr für Sport, viel fast food und Fertiggerichte. Resultat: alle Hosen kneifen...

Aber ich hab mir für die Zeit nach der Prüfung fest vorgenommen, wieder anzufangen und endlich mal Gemüse und Früchte zu essen 😊

Beitrag von „löwe“ vom 18. Februar 2004 20:53

Ich gehe morgens vor der Schule 30 Minuten joggen - die frühe Aufsteherei lohnt sich wirklich - man ist dann wach und fit. An einem Tag ohne Joggen wäre ich viel unausgeglichener...

Und zum Essen: Kochen entspannt...

Und: nach dem Referendariat wird es mit der Zeit ja nicht besser - wenn man jetzt das mit dem gesund leben nicht schafft, schafft man es nie...

Beitrag von „leila“ vom 19. Februar 2004 15:24

hallo löwe, erstmal respekt! ich glaube, dass ich das nie schaffen würde. klingt aber sehr gut und vernünftig!

hast du das joggen auf eigene faust gelernt oder unter anleitung kennengelernt?

will auch mal laufen gehen, habe aber auch gelesen, dass man da viel falsch machen kann....

sportliche grüße leila 😊

Beitrag von „alias“ vom 19. Februar 2004 23:03

Ich hab 'nen Hund als Seelentröster und Fitnesspartner.
Mehr ist nicht zu sagen und zu empfehlen.

Beitrag von „sisterA“ vom 20. Februar 2004 22:06

ich mach einen VHS Sportkurs und hoffe nur, dass ich das auch durchhalte.
tut aber wirklich gut!
isa

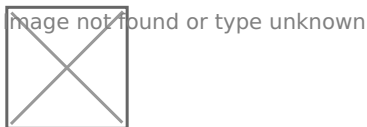
Beitrag von „leila“ vom 21. Februar 2004 14:33

Geht auch jemand von euch ins Fitnessstudio?

Beitrag von „philosophus“ vom 21. Februar 2004 18:17

Zitat

Geht auch jemand von euch ins Fitnessstudio?



Ja, ich.

Ich spiel einmal die Woche Fußball und geh 2x zusätzlich die Woche ins Fitness-Studio. (Das ist allerdings keine 'typische' Muckibude 😊 - Muskelshirts sind ausdrücklich nicht erwünscht, und das Publikum ist eher älter.) Ich trainiere aber zusammen mit meiner Freundin, allein wäre es mir zu langweilig.

Beitrag von „eulenspiegel“ vom 22. Februar 2004 13:14

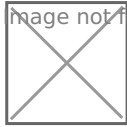
Hallo,

ich gehe 3-4 Mal pro Woche ins Fitnessstudio. Ich wechsele Krafteraining, also Gewichte, Geräte und Konditionstraining, also Radeln etc. ab.

Ist echt ein super Ausgleich und ich komme danach ohne Gedanken an die Schule zurück und kann meine Abende in Ruhe genießen.

image not found or type unknown

Gruß Annette



Beitrag von „leila“ vom 22. Februar 2004 13:28

@ philosophus und eulenspiegel:

darf ich mal fragen, was ihr so monatlich für einen beitrag zahlt?

ich war hier bei mir um die ecke in einem fitness-gesundheitszentrum (also keine reine muckibude, zum glück!) und die nehmen pro monat 57 euro. ich finde das ganz schön viel....wenn ich einsteige und es mir nicht gefällt, steh ich da mit einem halbjahresvertrag...

grüße leila

Beitrag von „eulenspiegel“ vom 22. Februar 2004 13:37

Ich habe zusammen mit meinem Freund einen Partnervertrag. Wir zahlen 52 Euro pro Monat. Allerdings wohnen wir im Schwarzwald, die Preisangaben sind also keineswegs repräsentativ. Davor wohnte ich in einer Stadt, da habe ich allein 55 Euro pro Monat gezahlt.

Gruß Annette

Beitrag von „philosophus“ vom 22. Februar 2004 14:48

ui, weiß gar nicht, ob hier Werbung machen soll?

Also, wenn man den Namen des Unternehmens aus dem Englischen übersetzt heißt es "Schweizer Leibesübung" *g*.

Der monatliche Beitrag beträgt ziemlich genau 25,- Euro.

Das ist allerdings recht günstig; normal sind wohl zwischen 50 und 60 Euro. (Allerdings mußte ich auch direkt nen Jahresvertrag schließen.)

gruß, ph.

Beitrag von „Hermine“ vom 12. April 2004 12:17

So- zum Frühjahrsbeginn krame ich den Thread jetzt wieder aus... da ja jetzt die Jagd auf die Bikini-Figur losgeht und ich außerdem nette drei Kilos aus dem Tunesien-Urlaub loswerden muss...

Also, im Moment mache ich auch einen VHS- Kurs "Wirbelsäulengymnastik", der macht zwar Spaß, aber so ganz das, was ich mir vorstelle, ist es nicht unbedingt. Ich hätte lieber was zum Auspowern- bin aber auch nicht so der Kraftraumtyp. Vielleicht mal Aerobic?

Außerdem gehen wir einmal in der Woche tanzen, das macht zwar superviel Spaß, aber außer der Kondition wird recht wenig trainiert.

Immerhin haben mein Süßer und ich uns vorgenommen, diesen Sommer mindestens jeden Samstag die Frühstücksemmeln mit dem Rad zu holen. Und nachdem bei uns überall ernstzunehmende Hügel sind 🤪 wird das dann doch ein bisschen mehr für die Fitness bringen, nehm ich an.

Was treibt Ihr denn noch so für Sport außer Joggen und Kraftraum?

Lg, Hermine

Beitrag von „Talida“ vom 12. April 2004 14:24

Hallo Hermine,

ich geh ab morgen schwimmen. (Muss dieses blöde Rettungsschwimmabzeichen machen ...)

Letzte Woche flatterte mir ein Angebot meiner Krankenkasse ins Haus: Probetraining in einem

Fitnessstudio mit günstigem Angebot eines mehrmonatigen Vertrages. Werde mal nachfragen, ob das auch für andere sportliche Aktivitäten gilt, denn das würde noch einen Anreiz darstellen. Die KK hat anscheinend ein Interesse daran, dass ich mich fit halte und bietet hoffentlich etwas dafür.

Tanzen ist übrigens sehr gut für die allgemeine Fitness. Mein Freund war früher in der höchsten Klasse im Formationstanz aktiv. Seit er damit aufgehört hat nehmen die Pfunde rapide zu und er hat kaum noch Kondition. Leider bin ich ein richtiger Tanzmuffel, was den Paartanz angeht.

Gruß
strucki

Beitrag von „Hermine“ vom 12. April 2004 21:04

Hallo Strucki,
ich liebe es zu schwimmen, bin aber leider im Moment erkältet, zwar nicht so, dass ich das Bett hüten muss, aber schwimmen traue ich mich dann doch nicht.
Bei uns war es auch so, dass ich eigentlich ein Tanzmuffel war (hatte früher immer in der Schule Partner, die einen Kopf zu klein waren und auch nicht führen konnten, außerdem könnte man mich gelegentlich als Grobmotorikerin bezeichnen...), aber mein Freund hat mich überredet und dann haben wir beim größten gemeinsamen Nenner (Fortgeschrittenenkurs) angefangen und sind inzwischen jetzt fast über Gold raus! Und es macht irre Spaß!
Gruß, Hermine

Beitrag von „Talida“ vom 12. April 2004 21:23

Tja, da bin ich arm dran! Mein Schatz war wie gesagt so eine Art Profi und ich habe jeden Versuch meiner Eltern mich in die Tanzschule zu schicken boykottiert. Ich kann also nicht mal einen einfachen Standardtanz. Mein Freund versucht ab und zu mir ein paar Schritte beizubringen, verzweifelt aber jedes Mal. Ich tanze lieber alleine oder mit einer Gruppe. Das macht mir das dann schon Spaß.
Ich habe auch schon überlegt, mit Ballett wieder anzufangen. Das habe ich als Teenager aufgegeben. Es gibt ja auch Erwachsenenkurse. Damals hat das meiner allgemeinen Unbeweglichkeit (krumme Wirbelsäule) sehr geholfen.

strucki

Beitrag von „Maren“ vom 13. April 2004 13:26

@strucki

Zitat

allgemeinen Unbeweglichkeit (krumme Wirbelsäule)

Ja hey, noch so jemand... Ich bin nicht allein. Ich weiß das allerdings erst seit diesem Jahr und war total perplex. *seufz* Und Ballett hat echt geholfen? Ich hab das früher auch mal gemacht... Oh je, das ist schon ewig her... Aber mir hat es nicht sonderlic geholfen... Kann mich noch dunkel daran erinnern, dass die Rückenschmerzen danach noch schlimmer waren... Nun gut... Das war jetzt wieder total off topic...

Liebe Grüße

Maren, die Donnerstag wieder zur Schule muss 😞

Beitrag von „wolkenstein“ vom 13. April 2004 14:12

freut sich, weil er heute morgen eine 3/4 Stunde joggen war - langsam zwar, aber immerhin, und seit er mit der Qualmerei aufgehört hat, hat er auch keine Luftprobleme mehr

Sportplan für Referendare:

Alltagssportarten:

Tasche/ Tüte mit Arbeitsheften hanteln

Stühle-auf-den-Tisch-stell-Rückenbeug- und -streckung

Hindernislauf (Treppe hoch mit OHP im Arm - eleganter Satz über Schülertasche - Treppe runter mit Cassettenrecorder...)

Spähjogging (wie sprinte ich einen Schulflur hinunter, weil ich ein Buch im Lehrerzimmer vergessen habe, ohne dass mich ein Schüler dabei sieht?)

Tischkniebeugen (damit ich bei den lieben Kleinen beim Rumgehen nicht hauptsächlich mit ihrem Scheitel rede)

ergänzt durch Tischerücken, zur-Bahn-flitzen, Rundendrehen bei der Pausenaufsicht usw.

Alle drei Monate: Nerv geklemmt

In den Ferien: schlechtes Gewissen ob der eigenen Unsportlichkeit, Beginn eines ehrgeizigen Schwimm-Jogg-Radfahrprogramm

Nach Schulbeginn: Ich würd ja, aber ich bin soooooo müde...



Hilft all nix, is nich schlau, aber mehr geht halt nicht. Meine Theorie: Kein Sport ist so gesund wie die Fähigkeit, mit sich einfach mal hin und wieder gnädig zu sein. Nach der Festanstellung reden wir dann nochmal über das "Mit Joggerknie in Frührente" -Programm...



Ein nicht zum Sport geborener
w.

Beitrag von „Talida“ vom 13. April 2004 17:04

Maren

Ja, meine Wirbelsäule sieht von der Seite wie ein schön geschwungenes S aus. Dass ich ein extremes Hohlkreuz habe, wusste ich schon länger, aber dass auch der obere Bereich wohl nicht normal gekrümmt ist, hat man bei der Untersuchung vor dem Ref festgestellt. Daraufhin musste ich nochmal zum Röntgen im Gesundheitsamt erscheinen und ausführlichst zu meinem täglichen Sportprogramm Stellung nehmen ... Anscheinend haben die überlegt, mir nicht die Verbeamtung auf Probe zu geben. Aber es ist ja gut gegangen.

Ballett hat mir wunderbar geholfen. Ich konnte mich vorher nicht bis zu meinen Zehen hinunter beugen und schaffte nach wenigen Monaten einen perfekten Spagat. Die Lehrerin hat sehr viel Wert auf vorsichtige Dehnübungen gelegt und da ja auch die Übungen an der Stange langsam und mit viel Körperbeherrschung ausgeführt werden müssen, war das eine bessere Gymnastik für mich. Ich hatte dann auch eine so gute Körperbeherrschung, dass ich in der Oberstufe den Sportkurs Gymnastik/Tanz freiwillig bis zum Ende gewählt habe - und eine 1 bekam!

Leider ist von dieser 'Sportlichkeit' durchs Studium nicht viel übrig geblieben. Das viele Sitzen macht mich ganz rappelig und verursachte vor einigen Jahren den ersten Hexenschuss. Seit ich einmal in der Woche Sport treibe geht es allerdings gut.

wolkenstein



image not found or type unknown

Das Spähjogging versuche ich gar nicht mehr zu verbergen. Der Hausmeister erwischt mich sowieso häufiger und bietet mir dann an, das fehlende Material zu bringen.

Hinzufügen kann ich noch:

Spurt vom Aufstellplatz zur Turnhalle, weil die Chaotenkids mal wieder nicht warten können.

Staffellauf zwischen Kopierer und Sitzplatz im Lehrerzimmer (Ist er jetzt endlich frei? Kannst du mal eben drauf legen?)

Und ganz modern: Klettern und Hangeln - denn die etwas zu kurz geratene Kunst- und SU-Frau hat sehr sehr viel aufzuhängen ... 😄

strucki

Beitrag von „sina“ vom 13. April 2004 18:27

Wie ich mich fit halte?

Hmm..., gar nicht. Ich habe das Gefühl dank stundenlanger Arbeit am Schreibtisch/Computer immer mehr zuzunehmen. Meine Lieblingshose passt mir schon lange nicht mehr. Aber alle noch so gut gemeinten Vorsätze verfliegen, wenn ich die Aussicht auf eine kurze Pause auf der Couch habe.

Sina

Beitrag von „leila“ vom 14. April 2004 19:53

@strucki:

Mich interessiert mal, welche Krankenkasse einem ein Sonderangebot für's Fitnessstudio schickt. GKV oder PKV?

Den Vertrag für die Muckibude habe ich übrigens nicht unterschrieben, 50 € im Monat waren mir dann doch zuviel.

An alle Jogger: lauft ihr einfach drauf los oder habt ihr vorher mal nachgelesen, wie man richtig läuft? Ich habe gehört, dass man viel falsch machen kann beim Joggen.

Immer noch unsportlich,
Leila

Beitrag von „Talida“ vom 14. April 2004 20:24

[leila](#)

Ich bin in der DAK und habe eine Art Gutschein für ein Probetraining und halt ein vergünstigtes Angebot für drei Monate bekommen. Da ich aber in einem Fitnessstudio dieser Kette schon mal war und mich absolut unwohl gefühlt habe, werde ich das Angebot wahrscheinlich nicht nutzen. Es gibt aber auch Möglichkeiten bestimmte Kurse bei anderen Anbietern zu buchen und bis zu einer Grenze von 75€ (ohne Garantie, hab ich auf die Schnelle gelesen) die Teilnahmegebühr erstattet zu bekommen. Ich werd mich aber nochmal genau erkundigen. Darüber gibt es bestimmt ein Infoheft ...

strucki

Beitrag von „Maren“ vom 15. April 2004 16:41

@strucki

Ja... bei mir ist das ähnlich, liegt aber laut Doc an einem zu kurzen Bein bzw. einem schiefen Becken... Na ja, nachdem ich nun links einen höheren Absatz habe, sind die Rückenschmerzen immer noch nicht besser... Geröntgt hat er das noch nicht... Wollte er zwar vor der OP machen, hat's aber wohl irgendwie vergessen. 😄

Liebe Grüße

Maren, die gerade aus der Schule kommt und schon wieder Ferien bräuchte...

Beitrag von „Fabula“ vom 15. April 2004 20:20

Also im Ref habe ich es auch nicht geschafft, regelmäßig Sport zu machen. Die Müdigkeit...

Habe immer ein ziemlich schlechtes Gewissen gehabt, da ich an der Uni als Sportstudentin bestimmt 3-4 mal die Woche Sport gemacht habe.

Früher habe ich mal Volleyball gespielt. Aber das ist heutzutage irgendwie nix mehr für mich.

Nach dem Referendariat habe ich dann 15 Wochen lang einen Spinning-Kurs gemacht (*wie irre auf einem Fahrrad sitzen und zu knackiger Musik strampeln was das Zeug hält*).

Das war ganz nett, weil man hinterher richtig ausgepowert war.

Habe nach meinem Umzug vor einem halben Jahr mich mit ein wenig joggen über Wasser gehalten.

Aber da der innere Schweinehund stets grüßen ließ, habe ich das auch nicht so oft gemacht.

Aber nächste Woche geht es dann wieder los.

Einmal die Woche mache ich einen "Body-Shape"-Kurs (:eek: schlimmes Wort!) mit Konditionsteilen und Kräftigung.

Ich hoffe, dass ich dann mal allmählich wieder in die Gänge komme und mir nach einiger Zeit noch weitere Sportkurse raussuchen kann.

Also, zu der Zeit als ich Sport gemacht habe, hatte ich wirklich weniger Probleme mit meinem Rücken...

ach herje, ist das nicht schrecklich, man wird alt!!!

Gruß,

Fabula 😊

Beitrag von „Hermine“ vom 17. April 2004 10:26

[Maren](#), Strucki: Juhu, ich bin nicht allein mit meiner Wirbelsäulenverkrümmung!

Ich musste als 14jährige zwei Jahre lang ein Korsett tragen, und das genau zu der Zeit, als die anderen mit ihren Schieber-Partys begannen *seufz*

Naja, aber irgendwie schaff ich es trotzdem nicht, jeden Tag (wie es eigentlich sein sollte



) brav meine Gymnastik zu machen- es bleibt beim Tanzen und einmal in der Woche Gymnastik.

Apropos Ballett: Hätte ich auch als Kind so gern gemacht- wurde mir aber wegen

Bindegewebsschwäche verboten 😞

Liebe Grüße, Hermine

Beitrag von „Maren“ vom 17. April 2004 21:02

[Hermine](#)

Na so schlimm ist es bei mir nicht... Hab nur eine Einlage, damit die Beine gleichlang erscheinen *g* und damit sollte (!) es eigentlich gehen... Hab aber immer noch Rückenschmerzen... Und Sport mach ich gar nicht... Höchstens in der Schule andauernd zwischen erstem Stock, drittem Stock und Schulhof hin und her rennen...

Ballett würd ich allerdings nie wieder machen... Hab nur schlechte Erinnerungen daran. Die



Lehrerin war grausam, der reinste Drachen... Außerdem bin ich eh total unsportlich...

Zitat

wurde mir aber wegen Bindegewebsschwäche verboten

Hmm, das murmelte sich meine [Ex-Orthopädin](#) auch mal in ihren Bart... Aber ich merk halt nix, außer permanent kaputten Armen und Nerven...

Liebe Grüße

Maren, die jetzt Hausaufgaben machen wird

Beitrag von „alias“ vom 18. April 2004 00:39

Leg dir 'nen Hund zu.

Der ist gut für die Psyche und für die Beine. (Hilft gegen den inneren Schweinehund, der das Sofa bevorzugt) 😄

Ich möchte unseren Hund nicht mehr missen.

Ein Seelentröster für die ganze Familie.

Beitrag von „löwe“ vom 18. April 2004 12:48

Den Hund kann ich auch nur empfehlen.

Allerdings darf er natürlich nicht nur Zweck sein; man sollte schon lange überlegen, ob ein Hund in einem Lehrerhaushalt und -tagesablauf glücklich ist - kommt eben auch auf den Hund an. Unser ist problemlos vormittags allein (pennt) und wird dann ab mittags beschäftigt (nie mehr Lehrermittagsschlaf...)

löwe

Beitrag von „Maren“ vom 18. April 2004 21:17

plärr Da trifft ihr meinen wunden Punkt... Ich darf hier zu Hause keine Haustiere haben... Na bis auf ein paar Fische... Um das durchzubringen, hab ich aber 18 Jahre gebraucht... Jedenfalls ist ein Hund total tabu, sonst hätte ich schon längst einen... 😞

Liebe Grüße
Maren

Beitrag von „Hermine“ vom 26. April 2004 10:04

Hm, arme Maren- ich kann das sehr gut nachfühlen, bei mir warens 26 Jahre 😄 , mit 23 bin ich von zu Hause ausgezogen (striktes Haustiertabu) und dann wollte ich noch das Ref fertig machen.

Aber weil ich eben keinen geeigneten Hund gefunden hab, der vormittags ruhig alleine bliebe- ist nämlich gar nicht so einfach- turnen jetzt bei uns zwei nette Miezen in der Wohnung rum. Ist zwar nicht so effektiv für die Speckröllchen wie ein Hund, aber auch sehr streßabbauend.

Liebe Grüße, Hermine

Beitrag von „das_kaddl“ vom 6. Mai 2004 09:37

Liebe Sportler und Sportmuffel,
mein Beitrag zum Thema Fitness: am Montagabend, bei einer viel zu spät gegessenen leckeren Spargel-Tarte, sahen mein Schatz und ich in die Ferne: "Von Null auf 42" auf ARD. Das ließ uns ein wenig hoffen... Und uns am Dienstagmorgen gleich in den Wald stürzen, um nach 25 min völlig k.o. wieder am Auto zu stehen und japsend nach der Wasserflasche zu greifen 😄

Aber aller Anfang ist ja bekanntlich schwer, und da ich heute wieder mal kein Seminar hab, geht's gleich wieder in den Wald *schnürdieSchuhezu*

LG & viel Erfolg bei den diesjährigen Ich-muss-dringend-Sport-machen-letzten-Sommer-hat-mir-doch-diese-Hose-noch-gepasst-Maßnahmen 😊
das_kaddl

Beitrag von „leila“ vom 6. Mai 2004 22:50

Hallo kaddl,
dir, deinem Freund und den Leuten von "von 0 auf 42": RESPEKT!!!
Ich bin gespannt, wie die dritte Folge weiter geht (und ob du das Laufen durchhältst 😊) Werde morgen mal nach günstigen Laufschuhen für mich gucken...

Etwas motiviert
Leila

Beitrag von „löwe“ vom 6. Mai 2004 23:33

Noch was für deine Motivation, Leila:

... heute um halb 5 todmüde aus der Schule nach Hause geschlichen, Rad abgestellt, Wohnungstür aufgeschlossen - und ein schwarz-weißes Etwas warf mich fast um, zerknüllte vor Freude den Flurteppich, brachte mich dazu, mir sofort Joggingsachen anzuziehen und dann gings ab in den Wald...

Und danach: keine Kopfschmerzen, keine Müdigkeit mehr

- und dem Berg an Korrekturen sieht man auch viel gelassener ins Auge.....

in diesem Sinne - löwe

Beitrag von „leila“ vom 10. Mai 2004 21:47

Da schicke ich doch mal wieder ein dickes RESPEKT ab!

Weiter so! Werde mich morgen auch mal auf die Socken machen, den Hund stell ich mir in Gedanken vor 😊

Noch unsportliche Grüße,
Leila

Beitrag von „das_kaddl“ vom 11. September 2004 15:33

Zitat

Hallo kaddl,

Ich bin gespannt *schnippschnapp* ob du das Laufen durchhältst 😊) Werde morgen mal nach günstigen Laufschuhen für mich gucken...

Hallo Ihr Lieben,

bin seit einer Stunde von meinem ersten "Wettkampf" zurück - ein niedersächsischer Stadtlauf von 5 km, doofe Runden über rutschiges, regennasses Kopfsteinpflaster, aber trotzdem: 'ne fette Medaille abgegriffen und uuuunheimlich stolz, durchgehalten zu haben.

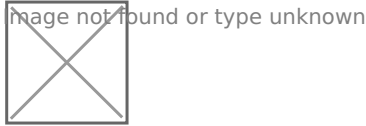
Das musste einfach mal gesagt werden. 😄

Und jetzt: ab in die



LG, das_kaddl

Beitrag von „leila“ vom 11. September 2004 17:57



Da sag ich nur: RESPEKT und gratuliere natürlich!!! Darauf kann man stolz sein!

Wollte diesen Thread auch schon wieder rauskramen, denn ich mache seit 6 Wochen regelmäßig Sport! JUHU! Und schon nach dieser kurzen Zeit kann ich nur sagen, dass es mir wirklich besser geht. Nicht mehr so oft müde und ich kann mich besser aufraffen. Hat sicher auch eine Menge mit dem Kopf zu tun...

Also Leute, treibt Sport!!!! 😄

Einen schönen Samstag!

LG Leila

Beitrag von „Conni“ vom 12. September 2004 15:08

Boah, gratulation zu diesem Turbostart!

Waren es viele kleine Runden

[Blockierte Grafik: <http://www.mainzelahr.de/smile/huepfend/456.gif>]

oder eine große?

Nächstes Mal wirds bestimmt ein Triathlon:

[Blockierte Grafik: <http://www.mainzelahr.de/smile/sport/schwimmen.gif>][Blockierte Grafik: <http://www.mainzelahr.de/smile/sport/biker01.gif>] [Blockierte Grafik: <http://www.mainzelahr.de/smile/sport/10.gif>]

Grinsende Grüße

conni

PS: Ich war heute seit Prüfungsstressbeginn das 2. Mal wieder Nordic walken. Das ist eine extrem kommunikative Sportart. Man wird ständig von Leuten angesprochen:

Kind: "Was machstn du da?"

Radfahrer: "Hat die nich ihre Schier vergessen?"

Oma zu Kind: "Das ist sone Sportart."

Fußverletzter mit 2 Krücken: "Ick wooke schnella als Sie!"

Herde Jugendlicher: "Es liegt doch gar kein Schnee!"

Beitrag von „das_kaddl“ vom 12. September 2004 15:41

Hehe, Conni,
witzige jpgs! 😊

Ganz so rundlich wie dein grünes Rundenlaufmännchen bin ich zum Glück nicht 😄😄 Und ganz so kleine Runden waren's auch nicht - genauer gesagt, verteilten sich auf die 5 km 3 Runden; war aber 'ne doofe Strecke zum Laufen.

Triathlon? Na, wer weiß 😊 Gibt ja diese Volks-Triathlons mit 2 km Schwimmen, 20 Rad, 5 Laufen. Das würd' mich schon interessieren... Aber nee, erstmal sehen, wie's mit dem Laufen weitergeht.

Viele Grüße und viel Spaß beim Skifahrn ohne Schnee - der in meinen Brandenburger Kindheitserinnerungen eh sehr selten da war, sodass ich mich schon immer gefragt habe, ob der Erfinder von Nordic Walking nicht vielleicht doch ein Berliner/Brandenburger war - wünscht dir

das_kaddl

Beitrag von „Hermine“ vom 24. Januar 2005 19:57

Hallo,
hab den Thread aus aktuellen *räusper* Gründen wieder aus der Versenkung geholt. Eigentlich war ich bis jetzt immer recht schlank, aber seit Sylvester machen sich echt unschöne Pölsterchen auf meinem Bauch breit.

Was macht Ihr denn an Sport bei dem Wetter bzw. im Winter? (Hundebesitzer hier natürlich ausgenommen!)

Skifahren endet auf einer Hütte, ich geh zwar Tanzen und Tischtennis spielen, das scheint aber nicht sehr viel zu bringen.

Bin am Überlegen, ob ich mich für Kardio-Fitness an der VHS einschreibe....

Lg, Hermine

Beitrag von „volare“ vom 24. Januar 2005 22:19

Hallo Hermine,

der einfachste, günstigste und aufwandsloseste Sport ist für mich immer noch das Joggen. Wenn man sich warm einpackt und dann aber auch noch zwiebelmäßig Klamottenschichten ausziehen kann, ist der (fast) perfekte Wintersport geboren.

Das Laufvirus hat mich richtig gepackt (hätte ich nie gedacht!) und mich zieht's einfach raus, auch bei schlechterem Wetter.

Angenehmer Nebeneffekt bei der Sache: Laufen stärkt die Abwehrkräfte und die Ausdauer und man nimmt ~~nebenbei~~ auch ab.

schwärm



Wäre das nichts für dich?

Liebe Grüße

volare

Beitrag von „peggy.sunshine“ vom 25. Januar 2005 10:24

Ich versuche regelmäßig ins Fitnessstudio zu gehen. Dort gibt es so ein super gutes neues Gerät, welches sich Power-Plate nennt. Das ist echt ein kleines Wundergerät. Das arbeitet mit Vibration und rüttelt dir sozusagen jegliche Orangenhaut etc. weg. Ich bin davon echt begeistert, zumal es auch noch gut tut. Das mache ich dann so 10-15 Minuten (ist ein gutes Aufwärmtraining) und dann hüpfе ich auf den Cross-Trainer für ca. 45-60 Min. Danach noch ein kleines bisschen Geräte und das war`s dann.

Wenn ich es nicht ins Studio schaffe, oder zu faul bin, dann gehe ich mit meinem Hund spazieren oder muss Holz hacken. Holz hacken??? 😄 Ja, ja, schon richtig gelesen. Wir heizen schön brav mit Holz und das muss stellenweise noch klein gehackt werden. Und das ist tatsächlich auch ganz schön anstrengend, aber sehr befreiend. Schlechte Laune - auf zum Holzschuppen 😄

Joggen gehe ich auch manchmal. Aber eher meinem Mann zuliebe. Ein Laufvirus will sich bei mir leider nicht einstellen. Ich finde Joggen nämlich ein bisschen langweilig. Wenn jemand zum Quatschen dabei ist, dann geht`s aber schon. Was das Abnehmen beim Laufen angeht, aufpassen! Zuerst dürfte die Waage nämlich nach oben gehen, weil du Muskeln aufbaust (wie bei jedem Sport, außer vielleicht Hallenjojo 😊)

Am besten nimmt man immer noch ab, wenn man einfach weniger futtert.

Beitrag von „Grundschullehrerin“ vom 25. Januar 2005 15:16

hallo,

mein tipp: kaufe dir eine schwimmbad-jahreskarte. habe meine zehn tagen und war schon 6x dort...

sportliche grüße



grundschullehrerin

Beitrag von „juna“ vom 25. Januar 2005 18:59

ich gehe zweimal die Woche für eine Stunde zum Yoga - finde ich ganz gut, da sich da immer eine nette Gruppe junger Leute trifft, die Leiterin das ganz gut macht und man nicht nur sportlich etwas macht sondern auch mal zur Ruhe kommt (was bei mir aber meist immer dazu führt, dass ich mir überlege, was ich morgen noch in den Stunden brauche und deshalb unbedingt in der halben Stunde bis Geschäftsschluss noch erledigen muss und nicht, dass ich

gedanklich mal abschalte



)

Beitrag von „Laura83“ vom 25. Januar 2005 20:00

Den Tipp von Grundschullehrerin finde ich gut, ich hab auch eine sogenannte Sparcard vom Schwimmbad und ich gehe auch regelmäßig und gerne hin. Super Sache und nach dem Sport kann ich noch im Whirlpool entspannen.....(kommt natürlich auf das Schwimmbad an).

Grüße von LAURA

Beitrag von „Conni“ vom 26. Januar 2005 02:10

Ich geh (Nordic) Walken und seit ich ne feste Stelle habe, leiste ich mir auch ab und an wieder Schwimmhalle (Die Karten für mehrere Monate wurden hier schon vor Jahren abgeschafft und man kann höchstens 10er-Karten kaufen, die sind nicht so wesentlich preiswerter als die Einzelkarten. Naja, geht halt nicht so oft.)

Für rutschige Straßen habe ich zum Walken sone Art "Schneeketten" für die Schuhe. 😊

Grüße,
Conni

Beitrag von „Provencaline“ vom 26. Januar 2005 11:33

Hallo,

ja Schwimmen ist eine tolle Idee, habe auch direkt mal für die Kölner Bäder geguckt, aber



weder 10er Karten noch Jahreskarten

Ich hab schon ein paar mal Pilates ausprobiert, das kann man auch prima zuhause machen. Und unser Unisport bietet das auch an - sogar zu Zeiten, die auch für Refs zu machen sind: eher so ab 17, 18 Uhr...

Beitrag von „Hermine“ vom 29. Januar 2005 20:56

So, jetzt bin ich für einen Vhs-Kurs "Aquafitness" angemeldet- 10x für 55 Euronen und der Eintritt ins Schwimmbad ist inbegriffen.

Find ich echt erschwinglich und freue mich auch schon aufs erste Mal!

Liebe Grüße,
Hermine

Beitrag von „das_kaddl“ vom 8. April 2005 09:50

Liebe Sport-Freaks,

wollte mal so nachfragen, wie's mir eurer Frühjahrsmüdigkeit/-fitness aussieht? 😊

Ich war letzte Woche das erste Mal wieder Radfahren (keine lange Strecke - 15 km oder so) und hockte dann vier Tage mit Riesenmuskelkater jammernd zu Hause. Gestern dann das erste Mal wieder Laufen (im Winter war ich feige - zu kalt!) und siehe da: kein Muskelkater!

Was macht ihr denn so? (Heute regnet's bei uns zum Glück, sodass ich eine Ausrede hab 😄)

LG, das_kaddl

Beitrag von „Hermine“ vom 8. April 2005 15:20

So, ich mach nun den Aquafitnesskurs und er tut mir echt gut! Außerdem geh ich noch 1-2x die Woche Tanzen und spiel im Normalfall einmal die Woche Tischtennis. Dat muss reichen.

Lg, Hermine

Beitrag von „Mia“ vom 8. April 2005 16:07

Reichen? Ich wäre froh, wenn ich mal soviel auf die Reihe bekäme...

Letzte Woche im Urlaub habe ich mich außerordentlich viel bewegt, aber ansonsten hab ich's bislang in diesem Frühjahr erst auf 1x Laufen gebracht. Und auch ich hatte danach tagelang Muskelkater.

Mein Unisporttanzkurs fängt auch erst wieder in zwei Wochen an. Vielleicht schaff ich's bis dahin aber zumindest mal wieder regelmäßig zu laufen....

Beitrag von „Super-Lion“ vom 8. April 2005 17:23

Vom Schreibtisch in die Küche, einen Kaffee holen, halt da fehlt ja noch etwas Süßes,...

Obst könnte man eigentlich auch noch essen, also nochmal aufstehen, ... 😊

Versuche, ab und zu ins Fitness-Studio zu gehen, leider nicht regelmäßig, habe mir extra für diese Saison neue Inliner gekauft, nachdem die anderen 10 Jahre alt sind und hoffe nun auf gutes Wetter.

Einfach versuchen, das Auto ab und zu stehen zu lassen, hilft auch schon....

Schönes Wochenende - ach ja, morgen ist ja wieder Fußball, das ist doch eigentlich Sport genug




Der VfB spielt gegen Schalke und das schau' ich mir an.

Beitrag von „Tina_NE“ vom 8. April 2005 19:23

Ich habe mir fest vorgenommen, ab Montag mit dem Rad zur Schule zu fahren...Schaumermal



Ansonsten nehme ich die (langweilige) Entschuldigung mit dem Hund -- jeden Tag ca. eine Stunde ins Feld/in den Wald...das tut schon gut. Die Figur hat noch nicht profitiert, aber es geht ja nicht alles auf einmal.

Super-Lion's Ansatz ist auch recht gut!!! 

LG,

Tina

Beitrag von „stesch“ vom 8. April 2005 22:25

Ich gehe zum Capoeira-Training und gehe oft walken.

Ansonsten möchte ich jetzt wieder mehr mit dem Rad fahren.

Steffi 

Beitrag von „Super-Lion“ vom 8. April 2005 23:27

So, um Euch noch ein schlechtes Gewissen zu machen: Ich war gerade 2 Stunden Basketball spielen.

Wir haben da im Verein so eine Zockertruppe, die sich freitags trifft, früher bin ich da regelmäßig hingegangen, aber man wird leider auch nicht jünger. 😊

Und es hat richtig Spaß gemacht, ich fühle mich gut, es war toll, sich 'mal wieder so richtig auszupowern.

Also zur Nachahmung empfohlen.

Man findet leider irgendwie nie so richtig die Zeit, aber ich glaube, die sonstige Zeit kann man dann wieder intensiver nutzen.

In diesem Sinne - MORE SPORTS!

Und gute Nacht - hoffe ja nur, dass mich morgen nicht das böse Erwachen bzw. der Muskelkater trifft. 😊

Gruß
Super-Lion

Beitrag von „Conni“ vom 9. April 2005 00:03

Hey,
ich war heute tanzen, als Fortbildung. 3 Stunden schwitzen. Und morgen nochmal 6 Stunden, falls ich morgen vor Muskelkater noch ins Dachgeschoss der gastgebenden Schule hoch komme. 😊

Conni

Beitrag von „Dudelhuhn“ vom 9. April 2005 11:14

Ich gehe auch ins Fitnessstudio. Zu "Drill for fun"...

Bin Masochistin, was körperliche Ertüchtigung anbelangt...wenn's mir danach nicht schauerlich geht, hat's keinen Wert gehabt.

Aber es geht mir auch viel besser, wenn ich regelmäßig trainiere.

Beitrag von „jotto-mit-schaf“ vom 9. April 2005 11:23

Ich bin jetzt in einem benachbarten Sportverein, zweimal in der Woche *hüpfen* (wie mein Schatz so schön sagt). Es macht echt Spaß, auch wenn ich mich immer wieder wundern muß, wo ich Muskeln habe, von denen ich gar nichts wusste *g*

Beitrag von „Melosine“ vom 9. April 2005 11:59

Super-Lion, du enttäuschst mich! 😊 Mir hat dein In-die-Küche-geh-und-etwas-zu-essen-hol-Fitnessprogramm soo gut gefallen!

Ich hab grad beim Fitnessstudio gekündigt, weil ich einfach zu selten hingeh. Merke es aber schon seit geraumer Zeit, dass mal wieder Sport angesagt wäre.

Naja, Reiten ist auch Sport - eigentlich. Aber ich machs mir dabei in letzter Zeit eher gemütlich und reite auch meist nur am Wochenende.

Joggen find ich ganz übel und Schwimmbäder...lassen wir das.

Das mit der Rüttelplatte hört sich auch schön unanstrengend an 😊

Nee, Kinners, sagt was ihr wollt: mich strengt das Refi auch körperlich an. Ich fühl mich manchmal so ausgepowert, dass ich an Sport gar nicht denken kann. Momentan ist es aber wegen Examensarbeit auch ein Zeitproblem.

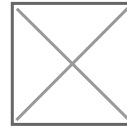
Ich brauch eine äußerst effektiven, wenig anstrengenden, entspannenden und vor allem wenig zeitaufwändigen Sport.

Weiß aber nicht, ob es sowas gibt... 😊

LG,
Melosine

Beitrag von „inschra“ vom 9. April 2005 12:09

"Ich habe mir fest vorgenommen, ab Montag mit dem Rad zur Schule zu fahren...Schaumermal" (zit. funktioniert grad nicht).



Ich fahre auch mit dem Rad zur Schule - sind aber nur ca. 400m

Sollte dringend "noch mehr" Sport treiben, aber der Schweinehund und die Frühjahrsmüdigkeit lassen mich nicht!

Freu mich schon aufs Schwimmen im Sommer, das tu ich wirklich gern.

LG, inschra

Beitrag von „draken“ vom 2. Mai 2005 22:26

Bin zwar kein Lehrer, aber für die vllt. etwas "psychisch Angeschlagenen" oder die, die einfach nur etwas Ablenkung oder ein Gleichgewicht suchen kann ich Schiessen empfehlen (klingt komisch, ist aber so!). Dabei wird zum einen der Geist zu 70% gefördert (nur 30% sind Technik, ich hab als Verbandsligaschütze schon mehrere Psychologieseminare besucht), zum anderen die Selbstdisziplin und man kann dabei einfach abschalten. Wenn ich mal im Training drin bin vergess ich alles. Probierts einfach mal aus, anfangs ist es schwierig und ungewohnt, wenn man aber ein gewisses Niveau erreicht wirds sehr anspruchsvoll und macht wirklich Spass (wenn mögliche große Kaliber vermeiden, eher Luftgewehr und Kleinkaliber).

viel spass

Beitrag von „Bablin“ vom 2. Mai 2005 23:42

Ich "s t e h e" auf Dynamisches S i t z e n auf dem Balimo, siehe

<http://www.balimo.info/Rueckenprobleme.html>

Wer es angefangen hat und nicht mehr missen möchte, für den hätte ich dann zusätzlich noch einen Buchtipp für weitere Übungen auf dem Teil.

Bablin

Beitrag von „inschra“ vom 3. Mai 2005 14:28

Habe heute die Schwimmsaison begonnen - 1000m (=20 Längen), gleich nach der Schule (wo bei 27 Grad noch immer geheizt wird 😞) - sehr angenehm!

Leider macht der Sommer jetzt wieder Pause, aber er wird ja hoffentlich wiederkommen!!?

LG, inschra (Sternzeichen Fische 😊)

Beitrag von „Provencaline“ vom 15. Mai 2005 20:58

So, nachdem ich durch den Fast-Bandscheibenvorfall meiner Mitbewohnerin (24 Jahre!!!) vorgewarnt bin, geh ich ab nächsten Montag abends zur Aqua-Fitness bei mir im Schwimmbad fast um die Ecke. Eintritt 4 Euro pro Veranstaltung - das ist ok.

Und morgen spontan Badminton mit nem Freund - juhuhu! 😄

Auf gehts - Motivation - hier bin ich! 😄

Beitrag von „Forsch“ vom 16. Mai 2005 11:23

Die 5 Tibeter!

Das sind im wesentlichen sehr alte Turnübungen (die jeden Sportler vermutlich schaudern lassen). Das ganze dauert, wenn man sich Zeit läßt so rund 20-30 Minuten. Danach ist man wach ... 😊

Guckst du hier:

<http://www.entspannungswelten.ch/HTLM%20Tibeter-68.htm>

Gruß, Forsch

Beitrag von „Provencaline“ vom 16. Mai 2005 22:46

Aua mein Badminton-Arm...ich schreib morgen nix an die Tafel! Und dann ist auch noch mein Schläger dahingebröselte - zumindestens der "Einband" zum Festhalten. Da kann man mal sehen, wie lange ich schon nicht mehr gespielt habe... Aber immerhin: ich habe gespielt! 😄

Beitrag von „Ronja“ vom 16. Mai 2005 23:05

Hallo,

ich mich auch mal beweihträuchern 😊 :

ich habe mir vor kurzem einen Crosstrainer gekauft und trainiere jetzt mehrmals die Woche (eigentlich fast täglich außer am WE) für eine Stunde.

Ich brauchte für mich etwas wetterunabhängiges, terminunabhängiges, ohne großen Aufwand.. Und da ich auch in stressigen Zeiten irgendwann am Tag mal ein Stündchen fern sehe - man muss dabei ja nicht auf dem Sofa sitzen.

Bisher glaube ich, dass ich nun nach jahrelangem Suchen das Richtige für mich gefunden habe 😊

Sportliche Grüße

Ronja

Beitrag von „Hermine“ vom 18. September 2005 14:17

@all: Zunächst mal stolz bin: Ich hab meine überflüssigen Pfunde wieder runter und die Hosen passen wieder! *richtig stolzbin*

Außerdem hab ich meine Ernährung tatsächlich auf mehr Obst und Gemüse umgestellt - mein Süßer hat auch schon 11 kg abgenommen (bei dem war das ein bisschen nötiger als bei mir)

Außerdem ist meine Kleinstadt tatsächlich so klein, dass ich zum Einkaufen immer zu Fuß gehe (und es geht da ganz schön bergauf und bergab). Leider ist nur die Schule ein bisschen weit mit dem ganzen Zeug, sonst würde ich nur noch zu Fuß gehen.

Aber was genau macht man denn mit dem Crosstrainer?

Lohnt das sich? Macht das Spaß?

Berichtet doch mal von euren Erfahrungen!

Lg, Hermine

Beitrag von „ani1112“ vom 18. September 2005 14:46

Gesund, lecker und schnell:

Fruchtbuttermilch (die blauweiße Firma mit den 2 Löwen)-Zitrone oder Kirsch-

1 Banane

frische oder TK-Erdbeeren

3-4 EL Magerquark

--> alles durch den Mixer hauen und fertig!

Schmeckt supi, macht satt und macht eine schöne Haut (bilde ich mir zumindest ein)

LG Anika



Beitrag von „Britta“ vom 18. September 2005 14:50

[Ronja](#): Was macht der Crosstrainer denn mittlerweile? Hältst du immer noch durch?

Beitrag von „Ronja“ vom 18. September 2005 17:46

Zitat

[Ronja](#): Was macht der Crosstrainer denn mittlerweile? Hältst du immer noch durch?

Ja! *stolz bin*

Ich hab's aber auch wieder besonders nötig, nach meinen sechs USA-Verwöhnwochen.....

Immer wenn ich es schaffe (dass ist in etwas so viermal die Woche) steige ich (vorzugsweise während VL und Marienhof :O - das gucke ich eh meistens um den Kopf freizukriegen und es ist ja nicht wirklich so fordernd, dass man nicht nebenbei was anderes machen könnte...) für eine Stunde auf das Dingen... In der Stunde schaffe ich dann so etwa 6,5 km und verbrenne angeblich (dass sind ja nur ungefähre Angaben) etwa 2300 Joule. Auf jeden Fall schwitze ich ordentlich, fühle mich hinterher besser und kann mich selbst nicht mit schlechtem Wetter oder

ähnliche rausreden...

Ich glaube, ich habe mit diesem Dingen tatsächlich die für mich beste Form der sportlichen Betätigung gefunden (wetterunabhängig, gelenkschonend, nicht so zeitaufwändig und vor allem nicht an eine bestimmte Uhrzeit gebunden, ich verliere keine Zeit, da ich VL eh meist gucke und außerdem machts mir Spaß - ist natürlich nichts für Leute, die beim Sport die Natur genießen wollen oder Wert auf Mannschaftssport legen). Außerdem bringts was: obwohl ich recht normal weiter gegessen habe (eigentlich nur mein Schulbrot durch Rohkost ersetzt), habe ich jetzt schon mal 2 Kilo wieder runter (geht natürlich langsam, aber immerhin....).

Also, ich kanns weiterempfehlen (und eine Freundin, die auch Sport studiert hat, hat sich das Teil jetzt auch im Examensstress gekauft und ist zufrieden).

Ich habe übrigens dieses Modell (ist gab schon als ich es gekauft habe eine Nachfolgemodell, das zwar im Wesentlichen baugleich, aber natürlich teuer ist - ich glaube "Condor"):

[link](#)

PS: Wie macht man eigentlich so einen Link kürzer?

Beitrag von „leppy“ vom 18. September 2005 18:27

[Ronja](#): Hab Deinen Link mal verkürzt. Geh mal auf Edit und schaus Dir an. Statt "link" kann man auch etwas anderes eingeben, kannst es ja mal ersetzen.

Gruß leppy

Beitrag von „Ronja“ vom 19. September 2005 20:18

Danke leppy,

ich glaub, jetzt habe ich verstanden, wie es funktioniert.

LG

Ronja