

# Sport in der Freizeit

**Beitrag von „Shamrock“ vom 26. März 2013 10:42**

Hallöchen,

Was mich sehr interessieren würde ist. Macht ihr Sport in eurer Freizeit, wenn ja welchen und warum? Wieviel Zeit bleibt neben dem Beruf hierfür und für wie wichtig erachtet ihr Sport als Ausgleich?

Danke im Vorraus, freue mich auf eure Antworten 😊

---

**Beitrag von „immergut“ vom 26. März 2013 10:46**

Hast du da vielleicht einen Insidertipp für uns? 🤔

---

**Beitrag von „Längengrad“ vom 26. März 2013 11:04**

Vielleicht kennst du ja eine Fitnessstudio-Kette, die Sonderrabatte für Lehrer anbietet, und willst uns den Link posten?!? 🤔 Wetten, dass dich die Moderatoren schon auf dem Schirm haben?



Nichts für ungut, aber derzeit herrscht hier ein wahres Jagdfieber nach potentiellen Maulwürfen, die ihre Werbebotschaften unters Volk bringen wollen.

@ Moderatoren: Wie wäre es denn mit einem eigenen Unterforum für Werbelinks? Das ist wie die halblegale Raucherecke für die "Großen" auf dem Schulhof, was man nicht unterbinden kann könnte man wenigstens kanalisieren. Ist sicherlich für alle Beteiligten entspannter bzw. "entspannter".

---

**Beitrag von „Dalyna“ vom 26. März 2013 12:27**

Wir freuen und sehr, wenn ihr uns so unterstützt, wie Meike das erklärt hat: Melde-Button drücken. Wir besprechen dann gerne untereinander das weitere Vorgehen.

Weniger schön empfinde ich die direkte Vorverurteilung im Thread.

---

### **Beitrag von „Friesin“ vom 26. März 2013 18:06**

Zitat

freue mich auf eure Antworten

was auch immer deine Intention sein mag, auf meine Antwort wirst du dich sicher nicht gefreut haben:

Ich hasse Sport. Nearly any kind of.

---

### **Beitrag von „Petroff“ vom 27. März 2013 13:35**

Ich llliiiebe Sport. Am liebsten laufe ich einem Ball oder ähnlichem her. Leider sind das alles Sportarten, bei denen man auf Mitspieler, Hallen etc angewiesen ist. Daher kann ich nicht so oft, wie ich gerne möchte. Also gehe ich zwischen 1 und 5 mal die Woche. Fitnessstudios sehe ich aber lieber von aussen und das Fahrrad ist für mich ein Fortbewegungsmittel und kein Sportgerät.

Ich könnte allerdings nur schwer Sport aus gesundheitlichen Gründen treiben. Es muss einfach Spass machen.

---

### **Beitrag von „Leo13“ vom 27. März 2013 18:40**

Ich versuche 3x die Woche 45 Minuten im Wald neben meinem Haus zu joggen. Das ist recht einfach umzusetzen, da ich nicht extra irgendwo hinfahren muss um Sport zu machen. Ich laufe freitags und sonntags und dienstags oder mittwochs (je nach Terminlage). Mit anschließendem Stretching und Sit-ups komme ich auf 1 Stunde - das reicht mir. Für den Ausgleich ist das

immens wichtig. Wenn ich mich erschöpft fühle und mich dann aufraffe zu laufen, könnte ich hinterher Bäume ausreißen. Sport hat definitiv stressreduzierende Wirkung. Zumal ich beim Joggen im Wald ganz mit mir bin und Dinge überdenken und reflektieren kann - es hat also auch eine psychologische Wirkung.

3x 1 Stunden klingt viel. Andererseits: Wieviel Zeit verbringt man in sozialen Netzwerken, im Internet, vor dem Fernseher...? Dagegen sind 3 Stunden Sport doch lächerlich.

Es hat außerdem den angenehmen Nebeneffekt, dass die Figur in Schuss bleibt, man ausreichend frische Luft schnappt und das Herz-Kreislaufsystem stärkt. Von daher von mir ein ganz klares JA zum Sport. Auch und gerade als Lehrer.

---

### **Beitrag von „Dalyna“ vom 27. März 2013 21:21**

Deshalb versuche ich statt nur mit den Hunden zu laufen jetzt ab und an statt dessen zu joggen. 1x pro Woche wenigstens.

---

### **Beitrag von „jotto-mit-schaf“ vom 27. März 2013 21:48**

\*hihi\* Dalyna, ich stell mir gerade vor, wie du joggend deine Hunde hinter dir herschlörst. Du könntest sie vielleicht auf Skateboards setzen \*g\*

---

### **Beitrag von „alias“ vom 28. März 2013 00:16**

Dieser Link ist recht aktuell:

[Ich wusste es: Sport schadet dem Hirn!](#)

Sei also vorsichtig. 😎

Ernsthaft:

<http://www.richtigfitab50.de/de/richtig-fit...rtlich-bis-100/>

-für Uhus\*

\* Unter-hundert-Jährige

---

### Beitrag von „Dalyna“ vom 28. März 2013 08:22

[Zitat von jotto-mit-schaf](#)

\*hihi\* Dalyna, ich stell mir gerade vor, wie du joggend deine Hunde hinter dir herschlägst. Du könntest sie vielleicht auf Skateboards setzen \*g\*

Das stellst Du Dir genau richtig vor. Der Große geht nämlich vor lauter schnüffeln sonst verloren und die Kleine hat in der Pubertät den Jagdtrieb entdeckt und kann zur Zeit ohne Leine gar nicht laufen... Aber meistens ziehen die mich hinter sich her 😄

---

### Beitrag von „Miauu“ vom 31. März 2013 00:06

Ich "setze" mich täglich (wenn ich es wirklich schaffe) auf den Crosstrainer und höre nebenbei Musik. Sonst mache ich nichts, außer mit meinem Hund spazieren zu gehen.

Liebe Grüße 😊

---

### Beitrag von „Elternschreck“ vom 31. März 2013 19:10

Ich halte es in puncto Sport so wie der gute alte *Winston Churchill* ! Image not found or type unknown

---

### Beitrag von „alias“ vom 1. April 2013 22:43

### Elternschreck

Wir sind zwar selten einer Meinung - aber hier ich stimme ich dir zu: Winston Churchill war ein sehr kluger Mann!



Falls jemand die zu Grunde liegende Anekdote nicht kennt:

#### Zitat

No Sports ist die legendäre und vielfach zitierte Antwort, die Winston Churchill einem Reporter auf dessen Frage gegeben haben soll, wie er, passionierter Zigarrenraucher und Whiskey ebenso zugetan wie Champagner, sein hohes Alter erreicht habe.

[http://de.wikipedia.org/wiki/No\\_Sports](http://de.wikipedia.org/wiki/No_Sports)

---

### **Beitrag von „inschra“ vom 2. April 2013 09:08**

Zit. wiki: Obwohl das Zitat gerne von Sportgegnern verwendet wird, war Churchill in jungen Jahren durchaus sportlich als Fechter, Schütze, Reiter und Polospieler aktiv. Noch als über 70-jähriger nahm er an [Fuchsjagden](#) teil 😊

Ich schwimme gerne und lange (1000m), aber nur im Sommer 😎

---

### **Beitrag von „Melosine“ vom 2. April 2013 22:17**

Joggen, 3 x / Woche. Manchmal Zumba oder Power-Irgendwas-Body-Gym Gedöns im Fitnessstudio (aber nicht mehr lange, da mir Laufen als "richtiger" Sport reicht) und ca. 3x / Woche reiten. In den Ferien öfter.

Habs früher auch mit Churchill gehalten, fühle mich aber ohne ihn deutlich wohler. 😊

---

### **Beitrag von „Mareni“ vom 3. April 2013 13:30**

2- 3x/Woche Fußball, pflegt u.a. auch soziale Kontakte 😊  
Und dazu 1-2x/Woche Fitness, Geräte oder Kurse, je nach Lust und Laune 😊  
Jeden Tag Spaziergänge mit den Hunden.

In den Ferien erhöht sich dann der Fitnessanteil.

---

### **Beitrag von „Melanie01“ vom 3. April 2013 19:08**

Yoga fast täglich und mindestens 1-2x pro Woche etwas zum Auspowern (z.B. Aerobic, Zumba oder so).

Es hilft mir, den Kopf frei zu bekommen

---

### **Beitrag von „Jo-Nathan“ vom 16. April 2013 13:34**

Ich geh 2x die Woche joggen und ab und an spiele ich am Wochenende noch Fußball, aber nur wenn es zeitlich passt.

Natürlich ist Sport ein riesen Ausgleich zum Alltag, kann ich jedem nur empfehlen. 😊

---

### **Beitrag von „samonira“ vom 27. April 2013 08:46**

einmal pro Woche gehe ich zum Zumba, zusätzlich ein- bis zweimal pro Woche ins Fitness-Studio. jeweils direkt nach der Schule.

Das mache ich seit etwa einem halben Jahr und es tut mir gut!

Gruß,  
samonira

---

### **Beitrag von „Siobhan“ vom 27. April 2013 09:54**

2-3x in der Woche Yoga und Kraftübungen mit und ohne Hilfsmittel 2x pro Woche. Bis vor 3 Jahren hab ich regelmäßig getanzt, musste aber wegen einer chronischen Verletzung aufhören.



---

### **Beitrag von „Cambria“ vom 29. April 2013 23:27**

Einmal wöchentlich zum Tanzen und im Schnitt noch zwei Mal ins Fitnessstudio (meist BOP-Kurs). Früher hab ich mir eingeredet, keine Zeit für Sport zu haben. Heute nehme ich mir die Zeit einfach. Ich bin körperlich fitter, gesünder und leistungsfähiger. So kann ich mit einem freien Kopf an die Unterrichtsvorbereitung rangehen und arbeite effektiver.