

Fitnessstudio in der Freizeit

Beitrag von „Xandir83“ vom 10. Mai 2022 13:24

Hallo zusammen!

Ich würde echt gerne ins Fitnessstudio gehen (bzw. ich müsste eher), aber direkt nach der Schule bin ich oft zu erschöpft. Wenn ich zu Hause bin, mich halbwegs erholt habe und die Vorbereitungen erledigt habe, kann ich mich auch nicht mehr aufraffen.

Habt ihr ähnliche Erfahrungen? Geht einer von euch regelmäßig und habt ihr irgendwelche Tricks, mit denen ihr es schafft?

Beitrag von „Eske“ vom 10. Mai 2022 14:26

[Zitat von Xandir83](#)

Hallo zusammen!

Ich würde echt gerne ins Fitnessstudio gehen (bzw. ich müsste eher), aber direkt nach der Schule bin ich oft zu erschöpft. Wenn ich zu Hause bin, mich halbwegs erholt habe und die Vorbereitungen erledigt habe, kann ich mich auch nicht mehr aufraffen.

Habt ihr ähnliche Erfahrungen? Geht einer von euch regelmäßig und habt ihr irgendwelche Tricks, mit denen ihr es schafft?

Ich habs in der Hinsicht noch gut, wenig Stunden im Ref, ich mache an einem Tag vormittags Sport, weil ich das gleiche Problem habe wie du, abends bin ich KO.

Wenn der Tag aber nicht passt mache ich direkt nach der Schule Sport, dann an einem Tag, an dem ich keinen Unterricht am Nachmittag habe. Erst Pause machen geht bei mir auch nicht, dann kann ich mich nicht mehr aufraffen. Entweder esse ich noch eine Kleinigkeit direkt bei Ankunft oder mache mir einen Eiweißshake, den ich beim Training trinke, dann geht das schon.

Aber ich mach daheim Sport, Eigengewichtübungen und ein bisschen mit Gewicht arbeiten, also Kraftsport. Hatte vorher einige Zeit Ausdauersport stattdessen gemacht, aber irgendwie... war das nicht Ausgleich genug. Kraftsport levelt mich einfach viel besser, zieht den ganzen Stress raus und körperlich an die eigenen Grenzen zu gehen ist auch einfach jedes Mal n tolles Gefühl. Also hinterher

Beitrag von „Realschullehrerin“ vom 10. Mai 2022 15:00

Zitat von Xandir83

Ich würde echt gerne ins Fitnessstudio gehen (bzw. ich müsste eher), aber direkt nach der Schule bin ich oft zu erschöpft. Wenn ich zu Hause bin, mich halbwegs erholt habe und die Vorbereitungen erledigt habe, **kann ich mich auch nicht mehr aufraffen.**

Habt ihr ähnliche Erfahrungen? Geht einer von euch regelmäßig und habt ihr irgendwelche Tricks, mit denen ihr es schafft?

Liegt es vielleicht auch daran, dass du es gar nicht so gerne magst und es einfach nicht "deine" Sportart ist?

Ich mache es im Prinzip so ähnlich wie du: Quasi erst die Arbeit, dann das Vergnügen. Erst wenn ich mit den Vorbereitungen für den nächsten Tag fertig bin, "erlaube" ich mir ins Studio zu gehen. Ich liebe meine Kurse und finde es schade, wenn es mir zeitlich mal nicht reicht.

Vielleicht hilft es dir auch, wenn du das Training mit bestimmten Liedern/Playlist verbindest. Wenn bei mir ein Lied aus einem Kurs morgens auf dem Schulweg zufällig im Radio läuft, freue ich mich schon auf das Training und werde sogar ein bisschen "hibbelig".

Beitrag von „yestoerty“ vom 10. Mai 2022 16:24

Mir hat es geholfen einen Kurs über den StadtSportbund zu buchen. Dann muss es heute sein und ich kann nicht morgen gehen.

Beitrag von „Thymian“ vom 10. Mai 2022 17:12

Ich bin viele Jahre im Fitnesscenter gewesen. Ich freute mich auf die Sauna hinterher, daher die Motivation und lieber abends. Außerdem an festen Tagen, wenn einer davon am Wochenende liegt, ist unter der Woche nur ein (oder 2) Aufraffabende. Allerdings nervt mich inzwischen die Klientel und das statische Bewegen dort, bin jetzt lieber draußen für sportliche Betätigung.

Beitrag von „xxxchris“ vom 10. Mai 2022 19:11

Verabrede dich mit jemandem zum Training. Man will zuverlässig sein, daher überwindet man eher den inneren Schweinehund.

Beitrag von „Conni“ vom 10. Mai 2022 19:36

[Zitat von Xandir83](#)

Ich würde echt gerne ins Fitnessstudio gehen (bzw. ich müsste eher), aber direkt nach der Schule bin ich oft zu erschöpft. Wenn ich zu Hause bin, mich halbwegs erholt habe und die Vorbereitungen erledigt habe, kann ich mich auch nicht mehr aufraffen.

Habt ihr ähnliche Erfahrungen? Geht einer von euch regelmäßig und habt ihr irgendwelche Tricks, mit denen ihr es schafft?

Ähnliche Erfahrungen. Habe seit Studizeiten Verträge in verschiedenen Studios. Am besten ging es, als ich ungelernt in der Großdruckerei gearbeitet habe und direkt nach der Arbeit dort ins Studio ging.

Nach der Schule bin ich auch zu erschöpft und wenn ich fertig bin, eigentlich auch.

Momentan gehe ich meist nur am Wochenende und ärgere mich über meinen Schweinehund - wobei das eben auch etwas mit Corona und der "Starkes-Immunsystem-Corona-nix-schlimm"-Haltung im Studio zu tun hat, da hat mein Vertrauen und meine Motivation noch mehr gelitten. (Es ist aber das einzige hier in der Nähe.)

Bei mir funktioniert es manchmal, abends noch zu gehen.

Geholfen hat mir auch, als ich - vor C - noch zu Kursen gegangen bin, weil es dann feste Zeiten gab und als ich mich mit einer Nachbarin verabredet habe und dadurch einen "festen Termin" hatte.

Feste Ziele haben mir auch geholfen oder Trainingspläne, die Spaß gemacht haben. Ich gehe im Grunde genommen hin, um relativ gleichmäßig die Muskulatur zu trainieren, momentan ist aber die Luft raus, das liegt aber nicht nur an der Sportart.

Beitrag von „WillG“ vom 10. Mai 2022 21:41

Mir geht es ähnlich wie dir, ich habe auch nicht die eine feste Lösung, die seit Jahren funktioniert, habe aber mit zwei sehr unterschiedlichen Wegen jeweils relativ lange und anhaltend Erfolg gehabt - bevor dann irgendwas mich aus dem Rhythmus geworfen hat und alles dahin war:

1. Ja, nach der Schule hat man erstmal keine Lust, aber dann nach dem Essen und Ausruhen noch weniger. Deswegen hat es für mich doch funktioniert, meine Sportsachen mit in die Schule zu gehen und von dort aus direkt in die Öffis zum Fitnessstudio einzusteigen. Wenn ich die Sachen erstmal mitgeschleppt hatte, war es wahrscheinlicher, dass ich mich dann auch aufgerafft habe. Ich bin sogar meistens an den Tagen gegangen, an denen ich lange Nachmittagsunterricht hatte, weil ich wusste, dass ich danach eh nicht mehr viel arbeiten kann und will - und nach dem Sport ja auch nicht mehr.

2. Das genaue Gegenteil: Ich mache oft Mittagsschlaf, mit Wecker, und eine Weile hat das funktioniert, dass ich direkt nach dem Weckerklingeln die fertig gepackte Tasche genommen habe und zum Sport bin, sozusagen, bevor ich fit genug war, es mir anders zu überlegen. Damals hatte ich aber auch noch ein Auto, sonst wäre das wohl nicht gegangen.

Beitrag von „Kapa“ vom 11. Mai 2022 01:02

Bin regelmäßig trainieren da ich mich auf Wettbewerbe vorbereite.

1. Tipp:

Anfangen, mindestens drei Wochen durchhalten und dann drei Monate durchhalten. Es braucht seine Zeit bis du Neue Routinen drin hast.

2. Tipp:

Von der Schule erst mal in den Sport. Stunde bis 1,5h reicht schon vollkommen aus. Danach dann die anderen Sachen erledigen aber der Sport bringt dir ja auch erst mal Ablenkung und hat ja den Sinn das du auch mal runter kommen kannst. Und die Erschöpfung ist meist ja seelischer Natur und nach dem Sport fühlst du dich ausgeglichener.

3. Tipp:

Sport in Alltag integrieren. Ich laufe 1x pro Woche zur Arbeit und zurück (16km eine Tour mit pace von 05:00-06:30/km) und fahre mindestens 2x mit Fahrrad zur Arbeit. Wenn ich einen

freiblock habe, nutze ich den auch gern mal zum laufen/HIIT-Training. Sportsachen und Möglichkeit sich danach zu säubern vorausgesetzt klappt das gut.

4. Tipp:

Manche Städte haben 24/7 Sportstätten wo man trainieren kann. Mach ich 1x die Woche im Fitnessstudio (functional fitness mit einer Menge „Geräte“ wie sandbag/reifen etc) ca 5km von mir entfernt. Hat den Vorteil das man auch gegen den inneren Schweinehund kämpft und aus der Komfortzone raus kommt. Nutze ich vor allem an Tagen wo ich am nächsten Morgen nicht zum ersten Block muss.

5. Tipp:

Statt Fittie....zu Hause oder draußen Sport machen. Falls dir da Anregungen fehlen kann ich als App für sehr gute Übungen Freeletics/Kernwerk empfehlen. Hat den Vorteil das du überall Sport machen kannst.

6. Tipp:

Schau mal ob ihr bei euch einen Calisthenics Park habt und such da Anschluss bei den Leuten die da trainieren. Da bekommst du sehr viel mehr positive Übungen als beim Gewichtestemmen (vor allem was Funktionalitätssteigerung und Beweglichkeit angeht).

7. Tipp:

Such dir eine Sportgruppe/festen Trainingspartner und verabrede dich zum Sport. Verabredungen lässt man weniger sausen als wenn man allein sporteln will.

8. Habt ihr einen Trainingsraum (Kraftraum) in der Schule den du, nach Einweisung durch einen Sportkollegen, nutzen kannst? Gibt es Kollegen, die Evtl auch Sport machen wollen und ihr könnt gemeinsam in einer Lehrersportgruppe schwitzen? Falls ja: ausprobieren ob das was für dich ist

☐☐

Beitrag von „Mimi_in_BaWue“ vom 12. Mai 2022 17:45

Mir erging es ganz ähnlich:

Ich war um 19 Uhr einfach nicht mit meinem Schultag fertig. Es hat mich so unglaublich gestresst, abends zur verabredeten Zeit im Fitness zu sein.

Ich hab den teuren Vertrag deswegen sein lassen. Mein Mann hat inzwischen toll abgenommen, ich nicht ☐☐.

Ich hab halt auch noch Pendlern von täglich 3h.

Habe keine Lösung für das Fitness Studio Problem.

Beitrag von „laleona“ vom 12. Mai 2022 18:07

[Zitat von Xandir83](#)

aber direkt nach der Schule bin ich oft zu erschöpft

Kurze Pause in Form eines sehr ruhigen Spaziergangs? Bietet gute Erholung und fühlst dich danach vermutlich frisch genug fürs Fitness.

Beitrag von „s3g4“ vom 20. Mai 2022 21:10

Was bei mir hilft, wenn ich meine Sportsache einfach dabei habe und nach der Schule direkt ins Studio fahre. Dann habe ich daheim keine Zeit mir ausreden zu überlegen. Klar ist man manchmal platt von der Schule, aber nicht körperlich. Deswegen ist Sport eigentlich genau das richtige nach dem Unterricht.

Besonders gut hilft Sport auch bei der Bewältigung von unnötigen Konferenzen 😊

Beitrag von „Baulehrer“ vom 22. Mai 2022 15:02

Ich gehe immer direkt vor dem Unterricht zum Sport, dann dusche ich dort und fahre zur Schule. Es klappt bei mir super!

Beitrag von „Theatralica“ vom 22. Mai 2022 15:18

Warum soll es denn unbedingt ein Fitnessstudio sein? Das klingt nicht so, als ob du wirklich darauf Lust hättest. Dabei gibt es so viele unterschiedliche Sportarten, dass du sicherlich finden könntest, was dir zusagt. Ich mache zweimal die Woche Kampfkunst und versuche zwischendurch, schwimmen zu gehen oder Federball zu spielen. Und weil mir alles davon Spaß bereitet, muss ich mich zu nichts "aufraffen", sondern gehe gerne dahin.

Zu der Erschöpfung: Vielleicht kannst du den Stress in der Schule erstmal ein wenig herunterfahren? Davon abgesehen ist Sport manchmal sogar ganz gut, wenn man sich platt fühlt. Lehrkräfte müssen viel Konzentration aufbringen und mentale Arbeit leisten - Bewegung und Sport bieten das perfekte Gegenstück. Der Kopf erholt sich und man kommt auch auf andere Gedanken, sodass Entspannung einkehrt. Insofern sind auch kleine Bewegungspausen und Spaziergänge schon echt super fürs eigene Wohlbefinden!

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 22. Mai 2022 15:22

Vermutlich strebt er eine Optik an, für die das Fitness-Studio nötig ist.

Beitrag von „Theatralica“ vom 22. Mai 2022 15:41

Was ist das denn für eine Optik, die nur mit dem Besuch ins Fitness-Studio zu erzielen ist? Mir fällt da ehrlich gesagt nur den Körperbau ein, der bei den Muscle Men/Women erforderlich ist.

Beitrag von „laleona“ vom 22. Mai 2022 15:45

[Zitat von state_of_Trance](#)

Vermutlich strebt er eine Optik an, für die das Fitness-Studio nötig ist.

Das ist ja eine reine Vermutung.

Beitrag von „Humblebee“ vom 22. Mai 2022 20:59

[Zitat von Baulehrer](#)

Ich gehe immer direkt vor dem Unterricht zum Sport, dann dusche ich dort und fahre zur Schule. Es klappt bei mir super!

Du gehst vor dem Unterricht ins Fitnessstudio? Das würde ich nur schaffen, wenn ich erst zur 5. Stunde zur Schule müsste, denn vor 8 Uhr macht hier in der Stadt meines Wissens kein Fitnessstudio auf (Selbst wenn ich zur 3. Stunde Unterricht habe, fahre ich spätestens um 8:45 Uhr zuhause los).

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 22. Mai 2022 21:44

[Zitat von Humblebee](#)

Du gehst vor dem Unterricht ins Fitnessstudio? Das würde ich nur schaffen, wenn ich erst zur 5. Stunde zur Schule müsste, denn vor 8 Uhr macht hier in der Stadt meines Wissens kein Fitnessstudio auf (Selbst wenn ich zur 3. Stunde Unterricht habe, fahre ich spätestens um 8:45 Uhr zuhause los).

Wohnst du nicht in/Nähe einer der Großstädte in NS? Soweit ich weiß haben die alle ein Mcfit, vermutlich auch FitX oder eine andere 24 Stunden Kette.

Mit einem Fitnessstudio mit Öffnungszeiten käme ich gar nicht mehr klar.

Beitrag von „Xandir83“ vom 23. Mai 2022 07:37

[Zitat von Theatralica](#)

Was ist das denn für eine Optik, die nur mit dem Besuch ins Fitness-Studio zu erzielen ist? Mir fällt da ehrlich gesagt nur den Körperbau ein, der bei den Muscle Men/Women erforderlich ist.

Mein Ziel ist es, Körperfett zu verlieren. Das geht am besten mit Ausdauersport (Laufen, Crosstrainer, Fahrrad etc.) Klar, das kann man auch draußen machen, aber auch dafür fehlt ja die Motivation. Und zusätzlich Muskelaufbau, denn das sieht nicht nur gut aus, sondern verbrennt zusätzlich Kalorien, weil man dadurch einen erhöhten Energiebedarf hat. Und nein, ich will nicht wie ein Bodybuilder aussehen. Nur um den Bauch herum etwas weniger und allgemein definierter. Dick bin ich ja nicht.

Und bin in den letzten zwei Wochen tatsächlich etwas regelmäßiger gegangen. Anfang der Woche mit kurzer Pause zu Hause, dann mit nem Termin bei einem Trainer. Dann Donnerstag oder Freitag direkt nach der Schule zum Auspowern und Sauna. Und am Sonntag morgens.

Beitrag von „Fallen Angel“ vom 23. Mai 2022 14:46

Fahrrad fahren kann man doch super in den Alltag integrieren. Mal zum Supermarkt oder wie schon vorgeschlagen zur Arbeit. Oder zu Freunden usw. Mir gefällt Sport, der einen tieferen Sinn als Fitness hat (von A nach B kommen) mehr, gerade weil ich Sport eigentlich nicht gerne mache.

Oder wie wäre es mit Schwimmen? Gibt es ein Bad in deiner Nähe? Zur Not kannst du ja auch erstmal nur am WE oder an kurzen Schultagen gehen.

Beitrag von „laleona“ vom 23. Mai 2022 15:07

Ach, mein Mann geht, wenn er überhaupt Sport macht (...außer Gartenarbeit...) auch lieber ins Fitness. Weil er da ... keine Ahnung, dem brauchst jedenfalls net kommen mit Radln und Schwimmen. Ich verstehe es auch nicht.

Beitrag von „Websheriff“ vom 23. Mai 2022 15:13

 [Zitat von laleona](#)

Ach, mein Mann geht, wenn er überhaupt Sport macht (...außer Gartenarbeit...) auch lieber ins Fitness. Weil er da ... keine Ahnung

Fraun?

Beitrag von „laleona“ vom 23. Mai 2022 15:27

Ist auch das ein neues Spiel?

Männ? Richtig?

Beitrag von „Humblebee“ vom 23. Mai 2022 16:15

[Zitat von state_of Trance](#)

Wohnst du nicht in/Nähe einer der Großstädte in NS? Soweit ich weiß haben die alle ein Mcfit, vermutlich auch FitX oder eine andere 24 Stunden Kette.

Mit einem Fitnessstudio mit Öffnungszeiten käme ich gar nicht mehr klar.

Stimmt, ein "McFit"-Studio gibt es hier in der Stadt und das hat tatsächlich 24 Stunden geöffnet (nach der Google-Recherche, die ich gerade durchgeführt habe, ist dies aber auch das einzige mit 24/7-Öffnungszeit). Das hatte ich gar nicht mehr auf dem Schirm, weil mir mehrfach berichtet wurde, dass es "das schlimmste Fitnessstudio ever" sei (Mitarbeiter*innen unfreundlich und inkompetent, schmutzig, veraltete und häufige defekte Geräte etc.) 😎. "FitX" sagt mir überhaupt nichts; das gibt es hier in der Stadt nicht.

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 23. Mai 2022 16:29

[Zitat von Humblebee](#)

(Mitarbeiter*innen unfreundlich und inkompetent, schmutzig, veraltete und häufige defekte Geräte etc.) 😎

Das sind professionelle Hallo und Tschüss Sager, keine "Trainer".

Ist kein Wellnessstempel aber gerade wegen der Öffnungszeiten für viele alternativlos. Für Fitnessanfänger ohne Hilfe aber eine schlechte Wahl, das ist richtig.

Beitrag von „Veronica Mars“ vom 23. Mai 2022 16:46

[Zitat von Xandir83](#)

Mein Ziel ist es, Körperfett zu verlieren. Das geht am besten mit Ausdauersport (Laufen, Crosstrainer, Fahrrad etc.) Klar, das kann man auch draußen machen, aber auch dafür fehlt ja die Motivation. Und zusätzlich Muskelaufbau, denn das sieht nicht nur gut aus, sondern verbrennt zusätzlich Kalorien, weil man dadurch einen erhöhten Energiebedarf hat. Und nein, ich will nicht wie ein Bodybuilder aussehen. Nur um den Bauch herum etwas weniger und allgemein definierter. Dick bin ich ja nicht.

Darf ich hier mal Lehrer-Klugscheiß-mäßig reingrätschen? 🙄

Abnehmen funktioniert am besten mit einer Mischung aus Ernährungsumstellung und Krafttraining. Mit reinem Ausdauertraining wirst du (je nach Ausgangslage) ggf. erste Erfolge schaffen, aber ein langfristiger Erfolg ist damit äußerst schwer.

Um 1 Kilo Körperfett zu verlieren musst du 7.000 Kalorien verbrennen. Mit 1 Stunde Cardiotraining schaffst du vielleicht 600 bis 1.000 Kalorien (und die 1.000 auch nur, wenn du völlig am Limit trainierst)

Mit einer Mischung aus moderatem Cardio, ordentlichem Krafttraining und passender Ernährung kannst du hingegen locker 1 Kilo pro Woche (je nach Ausgangslage) abnehmen.

Und ja, für solch eine Beratung ist ein GUTES Fitnessstudio genau die richtige Anlaufstelle.

Für die Motivation kann ich nur empfehlen sich seiner Ziele bewusst zu sein. Es gibt nichts geschenkt. Entweder du willst dich verbessern, dann kneifst du nach der Schule die Arschbacken zusammen und ziehst dein Training durch. Oder du entscheidest dich halt

dagegen und chillst auf der Couch. Das ist auch OK. Ich mache das auch oft, weil ich das Gefühl habe, dass ich einfach am Limit bin. Dann muss einem halt nur klar sein, dass das Ziel so eben nicht erreicht werden kann.

Beitrag von „laleona“ vom 23. Mai 2022 17:01

[Zitat von Veronica Mars](#)

Abnehmen funktioniert am besten mit einer Mischung aus Ernährungsunstellung und Krafttraining. Mit reinem Ausdauertraining wirst du (je nach Ausgangslage) ggf. erste Erfolge schaffen, aber ein langfristiger Erfolg ist damit äußerst schwer.

Danke für die Aufklärung!

Beitrag von „Humblebee“ vom 23. Mai 2022 17:09

[Zitat von state of Trance](#)

Das sind professionelle Hallo und Tschüss Sager, keine "Trainer".

Ist kein Wellnesstempel aber gerade wegen der Öffnungszeiten für viele alternativlos. Für Fitnessanfänger ohne Hilfe aber eine schlechte Wahl, das ist richtig.

Na ja, die anderen Fitnessstudios hier haben i. d. R. zwischen 8 (WE ab 10) und 22 Uhr geöffnet. Da sollte ja eigentlich auch für jede/n eine geeignete Trainingszeit dabei sein; von "alternativlos" würde ich daher nicht sprechen.

Und bzgl. der Qualität des "McFit": Es waren allesamt keine Fitnessanfänger*innen, die mir von den schlechten Zuständen dort berichteten 😊. Ich finde, Dreck und defekte Geräte gehen gar nicht und ich möchte auch nicht in ein Studio gehen, wo die Mitarbeiter*innen sich sch... verhalten.

Beitrag von „Sissymaus“ vom 23. Mai 2022 17:15

Für mich sind diese Billig-Ketten schon Tabu, weil ich dort immer Schüler treffe (Ja, meistens männliche. Habe fast nur männliche)

Ich gehe mit einer Kollegin und wir sprechen uns am Anfang der Woche immer ab, wann wir gehen. Wir versuchen dann immer, direkt nach der Schule zu gehen.

Meistens schaffen wir 2-Mal/Woche. Wir wollen gern 3-Mal pro Woche. Das klappt auch manchmal. Ohne sie würde ich sehr oft heim fahren und auf Sport verzichten. Der Partnerzwang ist für mich und mein Training elementar! Also: Such Dir jemanden und geh zu zweit.

EDIT: Aus dem anfänglichen: ich gehe mit einer Kollegin sporteln ist eine Freundschaft geworden, die ich nicht mehr missen möchte!

Beitrag von „Zauberwald“ vom 23. Mai 2022 17:32

[Zitat von Sissymaus](#)

Für mich sind diese Billig-Ketten schon Tabu, weil ich dort immer Schüler treffe (Ja, meistens männliche. Habe fast nur männliche)

Meine Töchter sind nicht mehr hin, weil sie da immer eine Lehrerin trafen. Gestört hat sie eigentlich nur, dass sie diese nicht nackig beim Duschen oder wo auch immer sehen wollten. Der Lehrerin hat es anscheinend weniger ausgemacht.

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 23. Mai 2022 17:35

[Zitat von Humblebee](#)

Na ja, die anderen Fitnessstudios hier haben i. d. R. zwischen 8 (WE ab 10) und 22 Uhr geöffnet. Da sollte ja eigentlich auch für jede/n eine geeignete Trainingszeit dabei sein; von "alternativlos" würde ich daher nicht sprechen.

Für mich schon. Ich gehe durchaus am WE vor 10 und auch unter der Woche mal nach 22 Uhr. Manche haben sogar feiertags zu. Das passt für mich absolut gar nicht.

Außerdem trainiere ich auch, wenn ich in anderen Städten unterwegs bin, da ist Mcfit in der Tat alternativlos.

Zum Thema Schüler treffen: Kommt vor, aber sehr selten. Meine Schüler arbeiten ja in der Regel tagsüber.

Beitrag von „Humblebee“ vom 23. Mai 2022 18:06

[Zitat von state_of Trance](#)

Ich gehe durchaus am WE vor 10 und auch unter der Woche mal nach 22 Uhr. Manche haben sogar feiertags zu. Das passt für mich absolut gar nicht.

Außerdem trainiere ich auch, wenn ich in anderen Städten unterwegs bin, da ist Mcfit in der Tat alternativlos.

Ok, das ist in der Tat was anderes. Am WE vor 10 oder an Wochentagen nach 22 Uhr, feiertags oder in anderen Städten ins Fitnessstudio zu gehen, käme ich - und wohl auch die meisten meiner Bekannten - eher nicht ;-).

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 23. Mai 2022 18:08

[Zitat von Humblebee](#)

Ok, das ist in der Tat was anderes. Am WE vor 10 oder an Wochentagen nach 22 Uhr, feiertags oder in anderen Städten ins Fitnessstudio zu gehen, käme ich - und wohl auch die meisten meiner Bekannten - eher nicht ;-).

Ich weiß, mir ist das Training extrem wichtig, ein langes Wochenende woanders, da fühle ich mich sehr unwohl, wenn ich nicht trainieren kann.

Damit schlage ich auch mal die Brücke zum Ausgangsthema:

Wenn man ganz normal morgens unterrichtet, ist es in der Tat am einfachsten sofort nach der Schule zu trainieren. Man sollte aber unbedingt noch eine Kleinigkeit essen, vielleicht ein Kaffee und dann ab. Der Tipp die Sportsachen gleich mitzunehmen, den finde ich echt gut.

Beitrag von „Zauberwald“ vom 23. Mai 2022 18:33

[Zitat von state_of Trance](#)

Meine Schüler arbeiten ja in der Regel tagsüber.

Dachte, du gehst nachts. 😊

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 23. Mai 2022 18:34

[Zitat von Zauberwald](#)

Dachte, du gehst nachts. 😊

Manchmal, ja. Die Option möchte ich nicht missen, auch wenn es nur ein oder zwei mal im Monat vorkommt, dass ich nach 22 Uhr mit dem Training beginne.

Beitrag von „Zauberwald“ vom 23. Mai 2022 18:38

[Zitat von state_of Trance](#)

Manchmal, ja. Die Option möchte ich nicht missen, auch wenn es nur ein oder zwei mal im Monat vorkommt, dass ich nach 22 Uhr mit dem Training beginne.

Oha. Ich bewundere euch, auch Kapa, der einmal pro Woche 16 km einfach zu Schule läuft oder den Frosch, der oft ca 30 km einfach zur Schule radelt. Dafür fehlt mir die Power. Aber vllt. hätte ich auch mehr Durchsetzungsvermögen und Power, wenn ich was ähnliches täte...

Beitrag von „s3g4“ vom 23. Mai 2022 18:41

[Zitat von state_of Trance](#)

Zum Thema Schüler treffen: Kommt vor, aber sehr selten. Meine Schüler arbeiten ja in der Regel tagsüber.

Wenn ich in der Nähe der Schule trainieren gehe, dann kommt das schon mal vor. Finde ich aber nicht schlimm.

Beitrag von „Xandir83“ vom 24. Mai 2022 07:56

Also das mit der Ernährung war mir schon klar, so ist es ja nicht. Danke trotzdem für das Erinnern. Vielleicht hilft es ja anderen dann auch.

Zur Ausgangslage: Ich bin 193cm groß und 88 kg schwer. Also eigentlich alles prima. Jeder denkt erstmal, wenn er mich angezogen sieht, der ist schlank - wieso will der abnehmen? Aber mein Körperfettanteil ist für mein Alter etwas hoch. Auch der Anteil am viszeralen Fett ist nicht im normalen Bereich, was definitiv nicht gesund ist. Selbst meine Ärztin hat ein zweites Mal hinschauen müssen als ich beim vorsorglichen Belastungs-EKG war und sie mein Körperfett nebenbei gemessen hatte.

Daher habe ich meinen Süßigkeitenkonsum deutlich reduziert. Und auch beim Essen passe ich mehr auf. Weniger Kohlenhydrate und mengenmäßig nicht reinstopfen. Auch wenn ich Cola nur als Zero trinke, ist das für den Körper auch nicht unbedingt gut. Daher versuche ich mehr Wasser (mit frischen Zitronenscheiben für den Geschmack) zu trinken.

Das Ziel im Auge zu behalten, hilft tatsächlich für die Motivation. Ich mache neuerdings Fotos für den Vergleich. Und habe einen Freund, der nicht glaubt, dass ich das durchziehe. Ich will ihm das Gegenteil beweisen. Auch das hilft. Aber ich bin nicht der Typ für einen Trainingspartner. Erstens sind die Zeiten, die für mich jetzt ideal sind, für die anderen nicht machbar und zweitens will ich da tatsächlich eher unabhängig mein Ding durchziehen. Musik auf den Ohren und gut ist.

Beitrag von „Baulehrer“ vom 24. Mai 2022 13:35

[Zitat von Humblebee](#)

Du gehst vor dem Unterricht ins Fitnessstudio? Das würde ich nur schaffen, wenn ich erst zur 5. Stunde zur Schule müsste, denn vor 8 Uhr macht hier in der Stadt meines Wissens kein Fitnessstudio auf (Selbst wenn ich zur 3. Stunde Unterricht habe, fahre ich spätestens um 8:45 Uhr zuhause los).

Ja genau. Nein, ich habe i.d.R immer zur ersten Stunde.

Das Studio liegt auf dem Weg zur Schule, d.h. ich trainiere & dusche dort und fahre dann direkt zur Schule. Bin sogar vor dem Ansturm in der Schule 😊

Beitrag von „Susi Sonnenschein“ vom 24. Mai 2022 14:54

[Zitat von Baulehrer](#)

Ja genau. Nein, ich habe i.d.R immer zur ersten Stunde.

Das Studio liegt auf dem Weg zur Schule, d.h. ich trainiere & dusche dort und fahre dann direkt zur Schule. Bin sogar vor dem Ansturm in der Schule 😊

OT: Krass. ☹️

Beitrag von „Theatralica“ vom 24. Mai 2022 15:03

[Zitat von Xandir83](#)

Mein Ziel ist es, Körperfett zu verlieren. Das geht am besten mit Ausdauersport (Laufen, Crosstrainer, Fahrrad etc.) Klar, das kann man auch draußen machen, aber auch dafür fehlt ja die Motivation. Und zusätzlich Muskelaufbau, denn das sieht nicht nur gut aus, sondern verbrennt zusätzlich Kalorien, weil man dadurch einen erhöhten Energiebedarf hat. Und nein, ich will nicht wie ein Bodybuilder aussehen. Nur um den Bauch herum etwas weniger und allgemein definierter. Dick bin ich ja nicht.

Und bin in den letzten zwei Wochen tatsächlich etwas regelmäßiger gegangen. Anfang der Woche mit kurzer Pause zu Hause, dann mit nem Termin bei einem Trainer. Dann

Donnerstag oder Freitag direkt nach der Schule zum Auspowern und Sauna. Und am Sonntag morgens.

Danke für deine Rückmeldung! Beim Thema Körperfettverlust bist du beim Ausdauersport sicherlich gut aufgehoben, das stimmt. Um die Ernährung kümmerst du dich ja schon, das ist prima 🍷👍

Ich möchte dennoch ein paar Alternativen zu den von dir erwähnten Sportaktivitäten nennen - wenn du sie kennst, kannst du das Ganze einfach ignorieren 😊 Mir kommt Folgendes in den Sinn vor: Schwimmen, Bouldern/Klettern, Inline-Skates, Badminton, Tennis, Kampfsport, Pilates/Hot Yoga/HIIT, Ballsportarten usw. Viele der Sportarten sind zwar nicht primär auf Ausdauer ausgelegt, verlangen dem Körper aber dennoch einiges ab. Vielleicht findest du ja etwas davon spannender als das Fitness-Studio.

Beitrag von „CDL“ vom 24. Mai 2022 15:32

Der Thread hat mich dazu motiviert, an meinem aktuellen Wohnort nochmal nach einem Fitnessstudio zu schauen. Leider scheinen das alles nur ganz dröge "Muckibuden" zu sein, die mich überhaupt nicht ansprechen von ihrem Angebot her (auch wenn ich den Schwimmbereich, den mein früheres Fitnessstudio hatte als utopisch von vornherein abziehe). 😞 Ich werde nochmal meine Nachbarin fragen, wo hin sie geht, wobei ihre Beschreibung bislang auch nicht besonders attraktiv klang..

Ich werde mich mal nach einem Personal Trainer umschauen. Vielleicht gibt es da wenigstens vernünftige Angebote (hatte drei Jahre einen Personal Trainer, der schweineteuer, aber jeden Cent wert war, weil er genau wusste, wie sich manches "Zipperlein" durch zielgerichteten Muskelaufbau langfristig lösen lässt- auch da bin ich also arg verwöhnt fürchte ich *seufz*.)

Beitrag von „Kapa“ vom 25. Mai 2022 21:52

[Zitat von Zauberswald](#)

Oha. Ich bewundere euch, auch Kapa, der einmal pro Woche 16 km einfach zu Schule läuft oder den Frosch, der oft ca 30 km einfach zur Schule radelt. Dafür fehlt mir die

Power. Aber vllt. hätte ich auch mehr Durchsetzungsvermögen und Power, wenn ich was ähnliches täte...


Das wichtigste ist einfach, dass man anfängt am Ball zu bleiben. Ich bin mittlerweile in meinem Leben so viele verschiedene verrückte Sachen angegangen die für mich irgendwann dann normal wurden und das hat einfach mit dran bleiben zu tun gehabt.


Meinen allerersten 100km Lauf bin ich. It 16 angegangen. Einfach los gelaufenen drauf zu trainieren und am Ende kam ich komplett fertig und Tod und mit zerstörten Schuhen und Füßen an. Im Ziel liegend alle Götter verfluchend hab ich mir vorgenommen das solange zu machen bis ich irgendwann mal bei unter 8.30h bin. Was soll ich sagen: ich bin immer noch dabei ☐

Beitrag von „Mimi_in_BaWue“ vom 1. Juni 2022 18:47

[Zitat von Kapa](#)


Meinen allerersten 100km Lauf bin ich. It 16 angegangen.


100 km?!?!?!?! 100.000m ?!?!?! 100.000.000mm ?!?!?! 

WTF was mach ich nur falsch im Leben.  Es müssen die Gene sein... es müssen die Gene sein...

Beitrag von „chilipaprika“ vom 1. Juni 2022 18:51

[Zitat von Mimi_in_BaWue](#)

100 km?!?!?!?! 100.000m ?!?!?! 100.000.000mm ?!?!?! 

WTF was mach ich nur falsch im Leben.  Es müssen die Gene sein... es müssen die Gene sein...

Es gibt Menschen, die sagen, es sei eine Frage des Willens.

Ich habe auch die Theorie, dass es die Gene sind. Keins meiner Gene interessiert sich für 100.000.000mm

Beitrag von „Conni“ vom 1. Juni 2022 19:15

[Zitat von chilipaprika](#)

Es gibt Menschen, die sagen, es sei eine Frage des Willens.

Ich habe auch die Theorie, dass es die Gene sind. Keins meiner Gene interessiert sich für 100.000.000mm

Es kann beides sein: Eine Frage des Willens der Gene. Die Gene wollen einfach nicht.

Beitrag von „Theatralica“ vom 1. Juni 2022 19:16

Ich habe eine Weile lang Joggen als Ergänzung zum eigentlichen Training ausprobiert. Bei 10 km war bei mir Schluss - einerseits wegen der Kondition, aber viel mehr aufgrund von fehlendem Interesse. Selbst bei schönen Strecken wird mir das Laufen irgendwann zu öde 😞
100 km wären für mich vor dem Hintergrund eine Tortur auf vielen Ebenen...

Beitrag von „Mimi_in_BaWue“ vom 1. Juni 2022 19:35

[Kapa](#) also im Ernst, mit deiner Reichweite machst du ja den frühen Elektroautos Konkurrenz! Und mein Ebike im Turbo-Modus ist dir da weit unterlegen. Und ich kenne nur den Turbo Modus

