
Subject: Zeit für Sport??

Posted by [Gast](#) on Tue, 01 Mar 2005 14:15:09 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

sagt mal ich schreibe ja gerade an meiner Diplomarbeit und bin von morgens um sechs bis abends um acht hier im Büro und erst so um halb neun daheim.

Wie kann ich mich aufraffen abends noch Sport zu machen??

Ich merke halt das es besser wäre wenn ich mich noch abends bewegen würde, da ich ja den ganzen Tag sitze. Aber ich muss sagen, abends bin ich immer soo faul und müde

Gruss

Subject: Re: Zeit für Sport??

Posted by [Daniel](#) on Tue, 01 Mar 2005 21:10:45 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe zwar fast nur meine Schule und nen paar Hausaufgaben usw... (was man halt als Schüler so hat)

aber trotzdem kenne ich das Gefühl von "null Bock haben"

Ich habe mir nen Trainingspartner organisiert und so ist das viel einfacher.

Außerdem bin ich so zusätzlich Abends so fertig, dass ich meist ins Bett fallen und schlafen kann (hatte vorher oft Schwierigkeiten einzuschlafen)

Also halt mein Tipp, such dir nen Trainingspartner/Partnerin

Subject: Re: Zeit für Sport??

Posted by [Anna](#) on Wed, 02 Mar 2005 06:30:01 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Steffi

Du stehst ja momentan sehr unter Druck. Ich würde mir damit erst mal keinen zusätzlichen Stress machen. Vielleicht kannst du dich ja in der Mittagspause zu einem kleinen Spaziergang überwinden, und abends könntest du 10 oder 15 Minuten (oder wie lange auch immer) Gmnastikübungen machen. Dir geht es ja doch sehr um Straffung im Allgemeinen, und da ist Gymnastik doch gar nicht so verkehrt. Aber setz dich mal nicht unter Druck, von wegen dass du noch stundenlangen Sport machen musst.

Liebe Grüße

Anna

PS: Und auch diese stressige Zeit vergeht *mal lieb kunddel*

Subject: Re: Zeit für Sport??

Posted by [Gast](#) on Wed, 02 Mar 2005 06:39:15 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

ich unter Stress setzten will ich mich nicht noch zusätzlich.

Gestern bin ich einfach hier nicht weitergekommen, hab dann meine Sachen gepackt und bin um sieben daheim gewesen. Bin dann ne halbe Stunde geradelt und hab Sit Ups gemacht. Am Do abend ist ja wieder mein Tanzkurs in den ich zusammen mit ner Freundin gehe. Also ich mach schon Sport. Ich fahre nie mit dem Aufzug sondern laufe immer alles zu Fuß. Sind halt stressige 4 Monate und ich hoffe die bekomm ich gut rum

Gruss

Subject: Re: Zeit für Sport??

Posted by [Anna](#) on Wed, 02 Mar 2005 06:45:10 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Na siehst du, dann läuft doch alles. Und wenn du dich nicht unter Druck setzt und nur dann sportelst, wenn du auch wirklich Zeit und Lust dazu hast, ist es doch prima. Und du hast recht, die 4 Monate gehen auch um

Subject: Re: Zeit für Sport??

Posted by [Gast](#) on Tue, 08 Mar 2005 08:10:20 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

also jetzt hab ich gar keine Zeit für Sport mehr. Ich geh von sechs bis um sechs abends arbeiten, komme heim und muss dann meine Sachen aufräumen. Ich ziehe in die Wohnung oben bei meinen Eltern zusammen mit meinem Freund ein und da muss man einiges umbauen und ne Küche und Möbel kaufen und so. Jetzt bin ich beschäftigt meine Berge von Klamotten und Ordnern und all den Sachen aufzuräumen.

Ich denke ich bewege mich ja auch wenn ich aufräume, aber es ist schon schade das ich nicht mehr zum Sport komme. Ich denke aber das Ende April der größte Teil meiner DA und die Wohnung fertig sind.

Gruss

Subject: Re: Zeit für Sport??
Posted by [TeeJunkie](#) on Tue, 08 Mar 2005 09:27:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das ist ja wirklich ein halbwegs absehbarer Zeitraum!
