
Subject: Welchen Sport macht ihr?

Posted by [Moni](#) on Thu, 14 Apr 2016 17:34:35 GMT

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

Hallo liebes Forum,

wollte gerne von euch wissen, welchen Sport ihr ausübt und wie oft ihr in der Woche trainiert?
Will mich sportlich mehr betätigen und ein paar Pfunde bis zum Sommer loswerden.

Liebe Grüße

Moni

Subject: Aw: Welchen Sport macht ihr?

Posted by [zwilling](#) on Wed, 27 Apr 2016 12:19:49 GMT

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

Ich gehe ins Fitnessstudio und trainiere dort an den Geräten, außerdem gehe ich manchmal Laufen und Schwimmen!

Mehrmals die Woche Sport muss für mich schon sein!

Subject: Aw: Welchen Sport macht ihr?

Posted by [justme_S](#) on Fri, 14 Oct 2016 12:01:00 GMT

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

Hey !

Im Sommer habe ich gerne draußen Sport gemacht. Ich bin zum Beispiel immer mit dem Fahrrad zur Arbeit gefahren : das spart Zeit und ich habe mich gleichzeitig etwas bewegt. Jetzt wo der Winter naht habe ich mich in einem Studio angemeldet und werde hier Kurse machen.

Zumba, Fatburner und CrossFit.... ich bin mal gespannt wie das so wird Ansonsten mache ich aber auch gerne Homeworkouts mit youtube Videos

Was für dich aber gut ist , musst du alleine finden. Das wichtigste ist , dass es dir Spaß macht

Subject: Aw: Welchen Sport macht ihr?

Posted by [Franky.S0711](#) on Fri, 09 Dec 2016 10:57:15 GMT

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

Hallo, ich war schon immer sportlich und liebe es in Bewegung zu sein.

Daher mache ich folgendes - 2-3 in der Woche laufen (30min), und 2x in der Woche in die Gym - Ganzkörpertraining.

Außerdem schwimme ich auch sehr gerne und sehr oft, und gehe ab und zu in die Sauna, da erhole ich mich gut.

Subject: Aw: Welchen Sport macht ihr?
Posted by [Clyde](#) on Mon, 19 Dec 2016 12:51:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Meine Frau und ich haben im Herbst mit Yoga angefangen, und sind richtig begeistert davon. Aus diesem Grund schenke ich ihr auch einen Yoga Urlaub für das kommende Jahr. Wir nehmen praktisch eine kleine Auszeit, www.auszeit-kloster.de, um durch Yoga, Meditation und Entspannung wieder Kraft zu schöpfen

Subject: Aw: Welchen Sport macht ihr?
Posted by [FMeier](#) on Wed, 04 Jan 2017 11:41:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey!

Bis vor einem knappen halben Jahr war ich ehrlich gesagt noch ein ziemlicher Sport-"Muffel". Seit ich jedoch meinen aktuellen Freund kennengelernt habe, hat sich das irgendwie schlagartig geändert, weil ich plötzlich wieder etwas für mich tun und ihm auch mehr gefallen wollte.

Habe mich dann ganz spontan da nach einer schicken Leggings zum Laufen umgesehen und gleich eine zweifache Bestellung getätigt. Mittlerweile gehe ich etwa 3-4x pro Woche Laufen und habe auch schon sehr positive Veränderungen an mir feststellen dürfen.

Subject: Aw: Welchen Sport macht ihr?
Posted by [Janni](#) on Wed, 18 Jan 2017 15:48:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Momentan mache ich Pilates. Ich erhoffe mir dadurch eine bessere Grundfitness

Subject: Aw: Welchen Sport macht ihr?
Posted by [ElviraF](#) on Sat, 13 May 2017 14:09:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich gehe zweimal die Woche ins Fitnessstudio. Ansonsten hält mich meine Familie mit Mann, 2 Kindern und 2 Hunden auf Trab

Subject: Aw: Welchen Sport macht ihr?
Posted by [Timothy](#) on Sat, 03 Jun 2017 17:04:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Lange Zeit tatsächlich gar keinen. Auch wenn ich eigentlich Sport mag. Aber die Zeit lässt häufig wenig zu...

Nun habe ich wieder Problem mit dem Rücken und der Hand (RSI -> Maushand, meine Erfahrung schreibe ich gerade in einem kleinen Blog nieder).
Und fange jetzt wieder an mit Hanteln, Klimmzügen und fahre öfter (Renn)-Rad. Und tatsächlich fühle ich mich direkt besser. Sport ist häufig einfach die beste Medizin, dass darf man nicht vergessen.

Subject: Aw: Welchen Sport macht ihr?
Posted by [Pinkyfee](#) on Wed, 07 Jun 2017 11:57:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich gestehe, ich bin der größte Sportmuffel unter Gottes Sonne. Also außer gelegentlich mal Spaziergehen mache ich nichts. Ich finde ja Hausarbeit & Co. sind schon genug Sport.

Subject: Aw: Welchen Sport macht ihr?
Posted by [connor](#) on Wed, 28 Jun 2017 14:08:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich gehe zweimal in die Woche in ein Fitnessstudio und laufe dazu noch einmal in der Woche...

Subject: Aw: Welchen Sport macht ihr?
Posted by [Limari](#) on Mon, 10 Jul 2017 12:30:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich persönlich lasse mich nicht für jeden Sport begeistern, aber tanzen ist doch das was ich am liebsten mache. Dabei merkt man gar nicht, dass man Sport macht und hat eine Menge Spaß!
Liebe Grüße

Subject: Aw: Welchen Sport macht ihr?
Posted by [Thessa](#) on Mon, 07 Aug 2017 12:50:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich gehe oft joggen oder mache im Fitnessstudio einige Kurse mit, wie Bauch-Beine-Po, Yoga, Pilates oder auch Zumba. Anfangs war es schwierig für mich mitzuhalten, aber nach einigen Stunden viel es mir immer leichter und es macht besonders viel Spaß.

Subject: Aw: Welchen Sport macht ihr?
Posted by [Clyde](#) on Wed, 18 Oct 2017 12:25:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Den meisten Sport mache ich mit meinen Hunden. Die wollen mindestens zweimal am Tage Bewegung haben. Zusätzlich gehe ich zweimal die Woche in ein Studio, wo dann Spinning, TRX und Sypoba auf dem Programm stehen. Der Vorteil ist, das alles unter einem Dach ist, denn nach einer Massage, kann ich mit meinen Kollegen danach in die Altstadt von Bern um einen Absacker zu nehmen. Das gehört auch zu unserem wöchentlichen Fitnessprogramm

Subject: Aw: Welchen Sport macht ihr?

Posted by [Lovena](#) on Tue, 13 Mar 2018 15:31:07 GMT

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

Ich habe wieder angefangen Sport zu machen, also ins Studio zu gehen. Früher habe ich regelmäßig Sport gemacht aber dann irgendwann habe ich keine Zeit mehr gehabt..nun aber geht es weiter

Habe mir auch verschiedene Infos gesucht wenn es um Supps geht. Creatin (<https://progress-shop.ch/collections/strength/products/progress-creatin>) soll zum Bsp wirklich gut wirken wenn man regelmäßig Sport macht.

Ansonsten gehe ich joggen, schwimmen und Dart spielen

Subject: Aw: Welchen Sport macht ihr?

Posted by [nessi](#) on Thu, 15 Mar 2018 11:38:35 GMT

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

Ich gehe laufen, fahre im Winter Ski und im Sommer hin und wieder tauchen.

Subject: Aw: Welchen Sport macht ihr?

Posted by [ElviraF](#) on Wed, 02 May 2018 14:49:22 GMT

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

Nach dem ich im vergangenen Jahr an einem Workshop für Yoga teilgenommen habe, mache ich das jetzt regelmässig. Zu Beginn war es Neugier, dann vermehrtes Interesse und mittlerweile der perfekte Stressabbau.

Ausserdem hat es den Vorteil, das man es praktisch jederzeit an jedem beliebigen Ort machen kann. Und das ohne großen Aufwand.

Nur meine andere sportliche Betätigung, mit meinem Hund spazieren gehen, erfordert weniger Vorbereitung

Subject: Aw: Welchen Sport macht ihr?

Posted by [SGrdl](#) on Tue, 12 Jun 2018 17:59:44 GMT

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

Pinkyfee schrieb am Wed, 07 June 2017 13:57 Ich gestehe, ich bin der größte Sportmuffel unter Gottes Sonne. Also außer gelegentlich mal Spaziergehen mache ich nichts. Ich finde ja Hausarbeit & Co. sind schon genug Sport.

Da muss die Physiotherapeutin des Hauses dir aber mal ins Gewissen reden!
Ich mache nur Spaß. Jeder kann letztendlich entscheiden wie er seinen Körper behandelt.
Falls es irgendwo schmerzt kommt man eben zu meinesgleichen. Auch wenn Prävention natürlich besser wäre..

Subject: Aw: Welchen Sport macht ihr?
Posted by [michi123](#) on Wed, 13 Jun 2018 09:57:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich habe letzte Woche meine Leidenschaft gefunden. Ich liebe es zu laufen. Anfangs war ich noch nicht so motiviert, wo ich allerdings begonnen habe bei diversen Marathon-Läufen mitgemacht habe, habe ich gesehen, dass es mir Spaß macht.

Subject: Aw: Welchen Sport macht ihr?
Posted by [chrisw](#) on Wed, 06 Mar 2019 12:12:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich bin meistens mit der Familie auf dem Fahrrad unterwegs.

Zuhause fahre ich zwar nicht viel, deshalb nehme ich unsere Fahrräder mit dem Kupplungsträger in den Urlaub mit und dort fahren wir herum, um die Umgebung zu erkunden.

Kann ich nur empfehlen.

Subject: Aw: Welchen Sport macht ihr?
Posted by [ElviraF](#) on Sun, 19 May 2019 10:03:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Um Stress abzubauen habe ich vor einiger Zeit bei stress-auszeit.ch mit Yoga angefangen. Auch wenn das wenige für einen Sport halten, ist es für mich eine sportliche Betätigung. Dazu kommen jeden Tag lange Spaziergänge mit meinen beiden Hunden und einmal die Woche kegeln.

Subject: Aw: Welchen Sport macht ihr?
Posted by [katzenmaus](#) on Thu, 09 Jan 2020 10:45:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe lange Fussball gespielt, doch seit dem ich mein Kreuzband gerissen habe, kann ich nicht

gescheit kicken.

Subject: Aw: Welchen Sport macht ihr?

Posted by [katzenmaus](#) on Thu, 08 Oct 2020 11:12:18 GMT

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

Ich spiele unter der Woche Fussball und bin am Wochenende im GYM.

Subject: Aw: Welchen Sport macht ihr?

Posted by [derbasil](#) on Mon, 30 Oct 2023 09:16:12 GMT

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

Bei mir: 3 mal pro Woche Rad fahren (20 km pro Session) und ab und zu Tischtennis mit Freunden. :)

Subject: Aw: Welchen Sport macht ihr?

Posted by [RyHul](#) on Tue, 31 Oct 2023 12:57:43 GMT

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

Ich ziehe in der Schwimmhalle meine Bahnen. 2 mal pro Woche, im Sommer auch gerne im See.
