

Fit in den Urlaub

Autor(en): **Cornelius, Jan**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Nebenspalter : das Humor- und Satire-Magazin**

Band (Jahr): **135 (2009)**

Heft 6

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-603402>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Fit in den Urlaub

Jan Cornelius

54
Nebelspalter
Juli/August
2009

Gestern habe ich mit dem Fitness-training begonnen, denn bald kommt der Sommerurlaub und da habe ich mir zwei megawichtige Dinge vorgenommen: Ich möchte rund um die Uhr am Strand liegen und dazu auch noch eine gute Figur abgeben.

Damit jetzt kein Missverständnis aufkommt: Ich habe auch jetzt schon den Traumkörper eines Spitzenathleten, wenn man nur vom Wabbelspeck um die Hüften, an den Beinen und am Po absieht. Und ich brauche nur ganz tief auszuatmen, den Bauch kräftig einzuziehen und schon sehe ich so aus, als ob ich praktisch einen Waschbrettbauch hätte, auch wenn meine Frau immer meint, es wäre mehr ein Waschbärbauch.

Im Fitnessstudio bin ich übrigens schon seit einem Jahr Mitglied. Kostet zwar eine Menge, aber es ist megaprofessionell eingerichtet. Mit Equipment vom Feinsten, für jeden nur erdenklichen Muskel. Ich ha-

be das Studio noch vor der Aufnahme eingehend besichtigt, aber danach bin ich leider kein einziges Mal mehr hingegangen. Nicht dass ich irgendwie träge wäre, aber es fehlte mir jegliche Motivation dazu. Meine Frau meinte daher irgendwann, das wäre eine völlig absurde Situation und ich sollte den Vertrag schnellstens kündigen. Nun ja, typisch Frau, gleich die Flinte ins Korn werfen, wenn etwas mal nicht so perfekt läuft.

Ich bin aber eher so der Kämpfertyp, also bin ich willensstark, beharrlich und stur am Ball geblieben. Also, ich habe den Mitgliedsbeitrag auch weiterhin regelmässig entrichtet und gestern habe ich, wie gesagt, mit dem Training begonnen.

Es hat eine volle Stunde gedauert, es war gar nicht so einfach. Aber aller Anfang ist schwer, und so musste ich halt ein paar sinnvolle Pausen einlegen. Also, alles in allem habe ich so um die 50 Minuten pausiert. Das war auch dringend nötig, denn

ich hatte Unglaubliches zu bewältigen: Die 10-Kilo-Hantel beispielsweise hatte plötzlich mindestens 20 Kilo, als ich damit zu trainieren anfang. Und das Laufband, das ich auf 5 km/h stellte, legte mit ungefähr 50 km/h los. Ich musste es sofort wieder anhalten. Ich habe mich freilich beim Trainer beschwert, aber er grinste und meinte, die Geräte wären in Ordnung, ich hätte bloss eine verzerrte Wahrnehmung, weil ich völlig untrainiert wäre. Schwachsinn!

Meine Wahrnehmung ist völlig okay, z.B. wenn ich heute wahrnehme, dass ich einen fürchterlichen Muskelkater habe, dann ist es auch so. Die Arme tun mir weh, die Beine, der Rücken ...Nun ja, das Fitnessstraining wird daher in den nächsten Monaten leider ausfallen müssen. Das heisst aber natürlich nicht, dass ich es aufgebe: Ich trainiere freilich auch weiterhin, als passiver Teilnehmer. Dass meine Frau wegen unnötiger Kosten bald wieder meckern wird, ist klar! Die hat ja null Ahnung von langfristigen Strategien!

Vergällte Ferienfreude

