

Ab sofort zum Zirkeltraining

Ohne die praktische Für- und Vorsorge meiner lieben Frau wäre das kaum geschehen: eine Anmeldung zum Zirkeltraining, fachsprachlich Circle-Training (CT) genannt. Das ist eine spezielle Methode des Konditionstrainings, bei der verschiedene kreisförmig angelegte Geräte nacheinander absolviert werden, um die eigene körperliche Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zu schulen. Nein, unter den im Internet gepriesenen „10 besten Fitnessstudios in Duisburg“ wird unsere Trainingsstätte nicht genannt. Räumlich mit der Huckinger Klinik verbunden, richtet sich ihr vielfältiges Angebot auch kaum an Kraftprotze, denen primär an Vergrößerung von Bi- und Trizeps gelegen ist. Hier gilt vielmehr das Motto „Lust auf Gesundheit“. Da mir spürbar Alterndem vor allem an Verlangsamung des natürlichen Muskelabbaus im Bewegungsapparat (so die Fachsprache der Orthopäden) liegt sowie an mehr Gangsicherheit, ist mir solch ein klinisch wirkendes Trainingsstudio gerade recht. Nach einem fachlich angeleiteten Probezirkel von der Wohltat des therapeutischen Krafttrainings überzeugt, zudem im kleinen Kreis ähnlich motivierter Gäste, haben wir uns unverzüglich angemeldet. Ich werde meinen Freunden aber nicht berichten, dass wir uns ab sofort ein, zwei Mal die Woche zum CT begeben.