



→ TOTAL LOKAL

Entdeckung nach Fitness-Training

Die Warnung vor den Gefahren des Sports, und zwar aller Disziplinen, habe ich immer beherzigt, wenn auch nicht nach Churchills Motto „No sports, only whisky“. Doch in der Übergangsphase von der Reife zur Überreife liebäugle ich immer öfter mit Fitness-Training als Sport-Ersatz. Zwar sind die Fitness-Disziplinen auch nicht ohne Risiko, was manch heiterer Invalide bestätigen kann. Auch schüchtern mich manche Muckibuden eher ein. Zum Glück erinnere ich mich an einen Ort für richtig risikoarmes Fitness-Training: den Saluvital Fitness-Club für die Generation 40+ im Huckinger Malteser-Krankenhaus. Er verspricht gesundes, effektives und sicheres Trainieren und verfügt sogar über einen Herzalarm-Knopf für den Notfall. Wie jeden Teilnehmer weist auch mich geschultes Physio-Personal in das Übungsprogramm ein und speichert mein Leistungsprofil auf einer Chipkarte. Diese leitet mich alsbald durch den fein getakteten Parcours bis zum zehnten Gerät. Zwei Krafrunden mit Beugen, Strecken, Drücken und Ziehen (fast) aller beweglichen Körperteile genügen erstmal. Am nächsten Tag entdecke ich ganz neue Muskelpartien. Bestimmt 40+.

HOS