

Kräftig trainieren und nachdenken

Wir haben wieder mal das Fitnessstudio im Duisburger Süden besucht. Nach drei Runden programmiertes Krafttraining an einem Dutzend Geräten, die mit Händen, Füßen, Brust und Knien gedrückt oder gezogen werden müssen, gebe ich meiner lieben Frau vorläufig Recht: eine Wohltat für Körper und Seele.

Ob sich der Körper noch mit Muskelkater bedankt, bleibt abzuwarten. Die Seele ist jetzt schon so zufrieden, dass ich als Zugabe noch eine imaginäre Strecke auf dem Laufband zurücklege. Das Tempo stelle ich vorsichtshalber auf drei Kilometer pro Stunde ein, die Steigung auf drei Prozent. Soll für heute genügen; man ist schließlich nicht mehr der Flotteste auf den Beinen. Außerdem mahnt das Skelett neben dem Laufband: Memento mori!

Die ausgehängten Ergebnisse einer Befragung von 227 Kunden sind auch was für die Seele. Fast alle äußern sich sehr zufrieden mit Personal und Geräten. Dass 98 Befragte in die Altersklasse 40 bis unter 60 Jahre fallen und 99 Befragte in die Altersklasse 60 und mehr, beruhigt mich. Ich verstehe auch, warum mehr weibliche als männliche Kunden gezählt wurden.

Nur über eine Auskunftsperson ohne Geschlechtsangabe muss ich noch mal kräftig nachdenken. Vielleicht hilft auch das neue Referat für Geschlechterfragen weiter. **HOS**