

Samstag, 5. April 2008

Das erste Mal

Das erste Mal

Heute war ich in einem Fitness-Studio. Das erste Mal in meinem Leben. Zu Weihnachten hab ich bei einer hannoverschen Zeitung einen Gutschein für eine 10er Karte gewonnen und seit dem schiebe ich die Einlösung von diesem vor mir her... Gut, ich hatte ja auch gesundheitliche Gründe, wollte nicht mit einer Kniebandage versandelt da hin um dann nur einen Teil der Geräte nutzen können. Vor allem sträubt sich in mir aber immer etwas, wenn es darum geht, Sport vor anderen / mit anderen zu machen. Zu wenig sportliches Selbstbewusstsein...?! Und der Gedanke in einem Fitness-Studio von lauter Leuten begafft zu werden, hat mir gar nicht gefallen. Andererseits hat es mich ja schon sehr gereizt, auch wenn ich vieles auch ohne ein teures Studio mache. Radfahren, laufen, rudern, Krafttraining mit Hanteln und Bändern, Gymnastik und wenn die Zeit es erlaubt (in letzter Zeit viel zu selten :() auch noch schwimmen. Alles meistens einmal die Woche, Radfahren beinahe jeden Tag... Und auch wenn ich offensichtlich keinesfalls ein irgendwie genetisch bevorzugter Sportler bin, von einem absoluten Schlaffi hab ich mich weit entfernt.

Und trotzdem, es kostete Überwindung, den Gutschein endlich mal einzulösen (meine Ausreden waren allerdings langsam auch mal alle). Alleine wollte ich (zumindest beim ersten Mal) auch gar nicht, meine Gutscheine kann ich aber auch anderen zur Verfügung stellen. Also nahm ich mir heut Verstärkung, meine frisch gekaufte "Fitness-Studio-Tasche" (*hrhr*) und den Gutschein um mich der Herausforderung zu stellen.

Es war auch gar nicht schlimm! Ganz im Gegenteil, es hat sehr viel Spaß gemacht. 30 Minuten aufwärmten am Crosstrainer, 60 Minuten Krafttraining an sehr vielen Geräten und 30 Minuten laufen zum Abschluss. Meine Arme tun jetzt, 1-2 Stunden danach, schon so weh, daß ich sie kaum aufrecht am Laptop halten kann ;).

Das Publikum war recht gemischt, von Kraftfreaks über Tussen bis zu ein paar älteren Damen und Herren. Beobachtet oder irgendwie gestört fühlte ich mich von niemandem. Und obwohl ich immer dachte, daß grade am Wochenende viele Leute ins Studio gehen, war es überhaupt nicht voll.

Sobald ich mich wieder bewegen kann, geh ich da wieder hin! Wobei ich bezweifle, daß ich allzuoft Gelegenheit haben werde. Arbeit und Familie belegen schon einen nicht unerheblichen Teil meiner Zeit...

Geschrieben von Nina in sportliches um 15:53