

Freude beim Fitnessstraining

Das ruhige und moderne Huckinger Fitnesszentrum lädt mit dem Firmenmotto „Lust auf Gesundheit“ ein. Meine liebe Frau wird das auch so sehen. Bei mir spielt eher Einsicht in die Notwendigkeit eine Rolle, wenn wir uns dort gelegentlich dem Kraft- und Ausdauertraining unterziehen. Dieser Tage sind sie mal wieder fällig, zwei Zirkeltrainingsrunden, d.h. pro Runde 15-mal wiederholte Übungen an zehn bis zwölf Geräten, die alle Muskeln und Sehnen des Bewegungsapparats aktivieren. Schon in der ersten Zirkelrunde wird die Lust auf Gesundheit durch Freude des Wiedersehens überlagert; denn an einem anderen Gerät erledigt ein ebenfalls nicht mehr ganz junger Aktiver, den ich wiederzuerkennen glaube, seine Übungen. Nach seiner letzten Übung spreche ich ihn an. Welche Wiedersehensfreude beiderseits! Vor mehr als 30 Jahren war er, damals Geschäftsführer einer florierenden Duisburger Warenhausfiliale, gern gesehener Gast bei den „Unternehmergesprächen“ in der IHK, zu denen ich regelmäßig je zehn Handelsunternehmer und Studierende des Duisburger Fachgebiets BWL/Handel einlud. Wir kommen ins Fachsimpeln, vor allem über den Niedergang des lokalen Einzelhandels und die Rolle, die Verbraucher, Immobilienhaie, Kammer, Kommune und Verband dabei gespielt haben. Heute verbleibt uns nur noch die Freude, uns Lust auf Gesundheit zu wünschen – und ein baldiges Wiedersehen. **HOS**