

# Meine Erfindung im Fitness-Zirkel

**I**m Saluvital Fitness-Zirkel wird mir bewusst, dass nicht nur körperliche Kräftigungen zum Wohlbefinden beitragen, sondern auch Latein-Kenntnisse. Okay, mittels Trainingsgeräten Muskeln und Sehnen strecken und beugen, das tut schon gut, rein körperlich. Aber Latein-Kenntnisse tragen zusätzlich zum Wohlbefinden bei, eher seelisch. Darauf stoße ich bei zwei Kraftübungen, bei denen die Beine gegen 18 Kilo Widerstand zusammenzudrücken beziehungsweise zu spreizen sind. Die Übungsnamen Adduktoren- und Abduktorentraining bestätigen mir, dass neun Schuljahre Latein nicht sinnlos waren.

Wie praktisch ist da lateinisches Vokabelwissen: ducere = führen; ad = zu, hin; ab = von, weg. Abduktoren sind also die die Knie voneinander weg führenden Muskeln. Ich beginne, mein körperliches mit mentalem Fitness-Training zu verknüpfen, und suche die Abstammung weiterer deutscher Wörter aus dem Lateinischen. Die Patienten kommen von *patientes* = Leidende; die Rezeption von *recipere* = empfangen; der Zirkel von *circulum* = Kreis; Saluvital von *salus* = Gesundheit und *vitalis* = Lebens-, zum Leben gehörig. Ich werde meine Erfindung zum Patent anmelden – Duales Fitness-Training (DFT).