Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 135 (2009)
Heft: 6

Artikel: Fit in den Urlaub
Autor: Cornelius, Jan
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-603402

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Fit in den Urlaub

Jan Cornelius

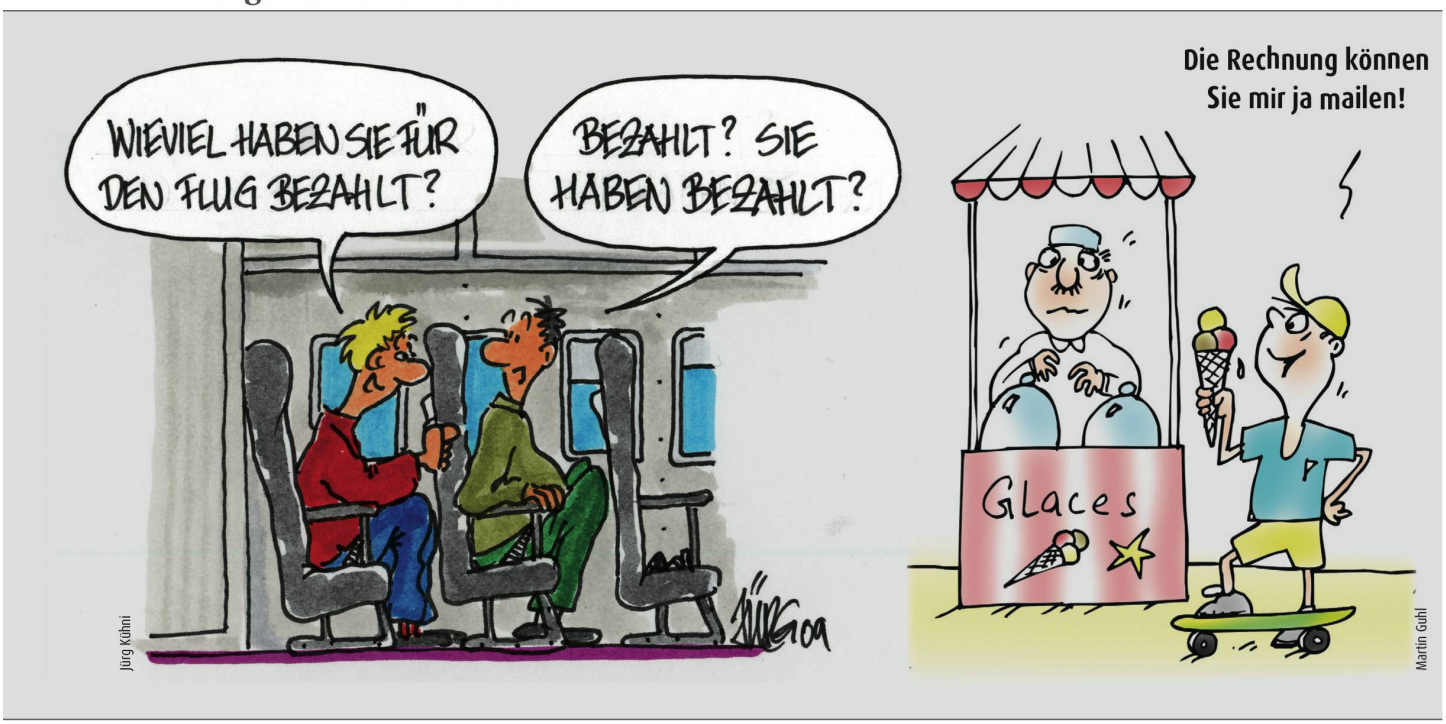
Gestern habe ich mit dem Fitnesstraining begonnen, denn bald kommt der Sommerurlaub und da habe ich mir zwei megawichtige Dinge vorgenommen: Ich möchte rund um die Uhr am Strand liegen und dazu auch noch eine gute Figur abgeben.

Damit jetzt kein Missverständnis aufkommt: Ich habe auch jetzt schon den Traumkörper eines Spitzenathleten, wenn man nur vom Wabbelspeck um die Hüften, an den Beinen und am Po absieht. Und ich brauche nur ganz tief auszuatmen, den Bauch kräftig einzuziehen und schon sehe ich so aus, als ob ich praktisch einen Waschbrettbauch hätte, auch wenn meine Frau immer meint, es wäre mehr ein Waschbärbauch.

Im Fitnessstudio bin ich übrigens schon seit einem Jahr Mitglied. Kostet zwar eine Menge, aber es ist megaprofessionell eingerichtet. Mit Equipment vom Feinsten, für jeden nur erdenklichen Muskel. Ich habe das Studio noch vor der Aufnahme eingehend besichtigt, aber danach bin ich leider kein einziges Mal mehr hingegangen. Nicht dass ich irgendwie träge wäre, aber es fehlte mir jegliche Motivation dazu. Meine Frau meinte daher irgendwann, das wäre eine völlig absurde Situation und ich sollte den Vertrag schnellstens kündigen. Nun ja, typisch Frau, gleich die Flinte ins Korn werfen, wenn etwas mal nicht so perfekt läuft.

Ich bin aber eher so der Kämpfertyp, also bin ich willensstark, beharrlich und stur am Ball geblieben. Also, ich habe den Mitgliedsbeitrag auch weiterhin regelmässig entrichtet und gestern habe ich, wie gesagt, mit dem Training begonnen.

Es hat eine volle Stunde gedauert, es war gar nicht so einfach. Aber aller Anfang ist schwer, und so musste ich halt ein paar sinnvolle Pausen einlegen. Also, alles in allem habe ich so um die 50 Minuten pausiert. Das war auch dringend nötig, denn ich hatte Unglaubliches zu bewältigen: Die 10-Kilo-Hantel beispielsweise hatte plötzlich mindestens 20 Kilo, als ich damit zu trainieren anfing. Und das Laufband, das ich auf 5 km/h stellte, legte mit ungefähr 50 km/h los. Ich musste es sofort wieder anhalten. Ich habe mich freilich beim Trainer beschwert, aber er grinste und meinte, die Geräte wären in Ordnung, ich hätte bloss eine verzerrte Wahrnehmung, weil ich völlig untrainiert wäre. Schwachsinn!

Meine Wahrnehmung ist völlig okay, z.B. wenn ich heute wahrnehme, dass ich einen fürchterlichen Muskelkater habe, dann ist es auch so. Die Arme tun mir weh, die Beine, der Rücken ...Nun ja, das Fitnesstraining wird daher in den nächsten Monaten leider ausfallen müssen. Das heisst aber natürlich nicht, dass ich es aufgebe: Ich trainiere freilich auch weiterhin, als passiver Teilnehmer. Dass meine Frau wegen unnötiger Kosten bald wieder meckern wird, ist klar! Die hat ja null Ahnung von langfristigen Strategien!

Vergällte Ferienfreude