

## Die Donau

**Hallo! Äh... bist du neu hier?**

Hallo. Ja, ich bin... neu. Was machen die Menschen hier?

**Das ist ein Fitnessstudio. Hier trainieren wir unseren Körper.**

Trainieren? Warum?

**Damit wir stark bleiben, gesund sind und uns gut fühlen. Siehst du da die Hanteln? Die Menschen heben sie, um Muskeln aufzubauen.**

Muskeln? Sind das die Teile, die sich bewegen, wenn ich meinen Arm hebe?

**Genau! Schau, ich zeige es dir. Hier, diese Hanteln. Sie wiegen 5 Kilo. Willst du es probieren?**

[hebt die Hantel] Hm, schwer! Das ist anstrengend.

**Ja, am Anfang ist es hart, aber mit der Zeit wird es leichter.**

Warum laufen die Menschen da auf diesen Maschinen?

**Das nennt man Laufband. Man läuft oder joggt darauf, um fit zu bleiben.**

Ich verstehe. Und das Fahrrad da?

**Das ist ein Fitnessrad. Es ist wie Fahrradfahren, aber man bleibt an Ort und Stelle.**

Interessant! Aber die Menschen sehen müde aus. Und sie... wie heißt das? Schwitzen?

**Ja, sie schwitzen. Das ist normal. Wenn wir trainieren, wird uns warm, und der Körper gibt Wasser ab, um uns zu kühlen.**

Aha, das passiert bei mir auch, aber ich leuchte stattdessen.

**Leuchten? Das wäre praktisch! Dann siehst du nachts immer etwas.**

Haha, ja. Was machen die Menschen, wenn sie mit dem Training fertig sind?

**Die meisten trinken Wasser oder einen Proteinshake. Danach gehen sie duschen, um sich zu reinigen. Siehst du dort die Umkleiden? Da sind die Duschen.**

Duschen? Mit Wasser?

**Ja, genau. Wir waschen den Schweiß ab. Du kannst es auch probieren, falls du schwitzt... oder leuchtest.**

Interessant! Kann ich alles hier machen?

**Natürlich. Aber fang langsam an, damit du dich nicht verletzt. Willst du vielleicht zusammen trainieren?**

Ja, das klingt gut. Ich will stark werden und schwitzen – oder leuchten!

**Willkommen im Fitnessstudio! Wir schaffen das zusammen.**