

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.