



Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

katholisch: Kirche in WDR 2 | 27.12.2019 05:55 Uhr | Franz Meurer

## Zwischen den Jahren

Jetzt ist die Zeit zwischen den Jahren. Viele denken nach: Was soll ich mir vornehmen für das neue Jahr? Wo sollte ich Gas geben, wo auf die Bremse drücken, worauf verzichten?

Nach der Weihnachtsgans und den leckeren Plätzchen überlegt mancher, ein Abo im Fitness Studio zu kaufen. Als Wunsch für das Neue Jahr gilt für viele: Hauptsache gesund bleiben!

Hierzu ein ganz persönlicher Tipp von mir. Ich bin eigentlich kein Sportsfreund, mein Hobby ist eindeutig Bücher lesen. Mit 68 Jahren ist mir, dennoch klar, dass ich etwas für die Gesundheit tun muss.

Was mache ich? Aquajogging! Zum Glück ist das Schwimmbad nur fünf Minuten mit dem Fahrrad entfernt. Und noch besser: eine Gruppe älterer Damen hat mich montags ab 6.30 Uhr adoptiert. Die Älteste ist über 80, aber fit wie ein Turnschuh. Eine der Damen ist die Trainerin. Resolut leitet sie eine Stunde lang die Übungen an. Etwa das Äpfel pflücken – so heißt die Übung. Während wir mit den Beinen nach vorne laufen, strecken wir die Arme nach oben und greifen mit den Händen nach den Früchten ganz oben. Das Ganze funktioniert nur, weil wir alle um den Bauch einen Kunststoffgürtel tragen, der so viel Auftrieb gibt, dass wir auch im Wasser stehen, ohne unter zu gehen.

Der Kick beim Aquajogging ist, dass die Gelenke geschont werden. Vor einigen Jahren habe ich es einmal mit normalem Jogging versucht. Das klappte nicht, weil ich recht schwache Knie habe. Die haben dann immer wehgetan. Ich finde aber auch, dass Jogging ein einsamer Sport ist. Man ist ja meist allein unterwegs.

In unserer Gruppe beim Aquajogging ist das anders. Die Stunde vergeht im Flug, weil es vieles zu berichten gibt. Während den Übungen herrscht nicht konzentrierte Stille, sondern ein reger Austausch. Wenn einmal nichts Neues einfällt, hat die Trainerin Spaß daran, meinen Übungsstil zu kritisieren. Sie wollen gar nicht sehen, wie ich im Schwimmbecken aussehe beim Training. Jedenfalls: das macht allen Freude und mir macht das auch Vergnügen.

Das Geheimnis des Erfolges lautet wohl: Gemeinsam, nicht einsam. Weil wir es in der Gruppe tun, ist auch der innere Schweinehund besiegt, der Montagsmorgens um kurz vor sechs Uhr sagt: Bleib doch noch ein bisschen im warmen Bett liegen. Denn alle freuen sich auf die gemeinsame Zeit.

Wenn Sie also im Neuen Jahr etwas für Ihre Gesundheit tun wollen – dann ist Körperfitness

das eine. Das andere aber ist, Gemeinschaft zu pflegen. Kommen Sie gut ins neue Jahr! Und falls Sie Sport beginnen möchten, lautet mein Tipp aus Erfahrung: Versuchen Sie es mal mit Aquajogging!