

## Fit wie ein Fisch

*Ein Bericht von Daniela Maggio*

Ich heiße Daniela und trainiere in einer Aquafitness-Gruppe. Aquafitness heißt: Man macht Gymnastik im Wasser. Ich bin schon seit ungefähr zwei Jahren dabei und es macht mir großen Spaß!

Beim Aquafitness machen verschiedene Leute aus der Umgebung mit. Ich habe eine Lern-Behinderung, aber ich bin trotzdem in der Gruppe voll integriert und fühle mich wohl. Die meisten sind zwar viel älter als ich, aber das stört mich gar nicht. Ich bin stolz darauf, dass ich als einzige aus meinem Wohnheim beim Aquafitness mitmachen darf!

Ich trainiere montags, donnerstags und freitags für zwei Stunden. In der ersten Stunde ist das Training immer ein bisschen leichter, die zweite Stunde ist anstrengender. Wir haben verschiedene Trainerinnen und ich mag sie alle gern. Aber mit der Trainerin von Donnerstag bin ich inzwischen befreundet. Deshalb macht mir das Training donnerstags besonders viel Spaß!

Vor dem Training ziehen wir uns um und duschen. Dann gehen wir ins Wasser und wärmen uns auf. Nach dem Aufwärmen stellen wir uns auf und das Training beginnt. Die Trainerin macht die Übungen vor, dann machen alle sie nach. Wir benutzen Hanteln und Schwimm-Nudeln und es ist immer Musik dabei!

Das Training ist sehr anstrengend, aber das muss ja sein. Sport ist immer anstrengend! Man friert immerhin nicht, weil man so viel herumspringt. Wenn jemand neu dazu kommt, muss er die Übungen erst lernen. Aber die meisten sind so einfach, dass man sie schnell gelernt hat. So schwierig ist Aquafitness nicht!

Ich liebe das Training, weil die Trainerinnen und die anderen Teilnehmer so nett sind. Das ist praktisch meine zweite Familie. Nach dem Training bin ich immer ganz erschöpft, aber glücklich – und gehe meistens direkt ins Bett.

*02. März 2017*