

## **Gymnastikstunde**

Lisa geht jeden Donnerstag zum Sport. Am liebsten macht sie Gymnastik. Ihre Gymnastiklehrerin macht immer ziemlich anstrengende Übungen. Wenn man schon so richtig ins Schwitzen gekommen ist, ruft sie „Die Arme über den Kopf heben, ja genau so! Und die Hände schön oben halten!“

Am Anfang hatte Lisa immer starken Muskelkater in den Beinen; ganz besonders in den Oberschenkeln. Aber mittlerweile hat sie sich daran gewöhnt. Seitdem hat sie auch weniger Schmerzen im Rücken. Sport ist eben gesund und Lisa hält sich gerne fit.

Lars sieht das schon anders. Er würde gerne ein bisschen abnehmen. Sein Bauch ist ihm zu dick. Er treibt jedoch äußerst ungern Sport. Auch Brigitte hat da noch so ihre Schwierigkeiten. Ganz besonders schwer fällt es ihr, das Knie zur Brust zu bringen. Dehnübungen mag sie überhaupt nicht. „Keine Müdigkeit vortäuschen, meine Lieben! Wir laufen jetzt noch eine Runde durch die Halle. Und dabei immer schön die Ferse zum Po bringen! Hop, hop, hop!“

Am Ende sind alle ganz schön aus der Puste. Lars läuft schon der Schweiß über die Stirn. Für heute ist die Gymnastikstunde zu Ende. Die Lehrerin ist wie immer sehr zufrieden mit ihren Kursteilnehmern.

## **Ein Schlafzimmer für Billo**

Ich liebe meine Freunde auf Pfoten! Deshalb teile ich mein Haus mit Renzo, dem ängstlichen Kater, Olivia, unserer Kleinsten und Billo, dem flauschigen Riesenhund. Manchmal verliere ich aber wirklich die Geduld mit ihnen! Abends sind sie zum Beispiel wie kleine Kinder und wollen nicht schlafen gehen. Und so denken sie sich alle möglichen Tricks aus.

Letztens jagte Billo den armen Renzo durch das ganze Haus. Renzo versuchte zu entkommen und sprang auf den Kleiderschrank. Dabei wäre fast der Kleiderbügel mit meinem Nachthemd heruntergefallen. Aus Frust sprang Billo auf das Bett und machte es sich auf Bettdecke und Kopfkissen gemütlich. Unnötig zu versuchen, ihn da wieder herunter zu bekommen!

In diesem ganzen Durcheinander wollte auch Olivia ihre Aufmerksamkeit haben und kam deshalb auf die Idee, meinen Pantoffel anzuknabbern. Ich bin aber viel schlauer als alle drei zusammen und habe eine sichere Methode, damit sie endlich verschwinden - den Wecker! Sobald das laute Trillern ertönt, sind sie blitzschnell verschwunden. Dann muss ich nur noch die Tür und die Vorhänge zumachen. Schnell ins Bett und mein Buch aus dem Nachttisch ziehen - endlich allein! Aber dann träume ich doch immer wieder vom Zoo!

## **Katarina Witt**

Katarina Witt wird am 3. Dezember 1965 in Deutschland geboren. Ihre Biografie und ihre Eiskunstlauf-Karriere ist unvergleichbar und weltweit einzigartig: Neben zwei Olympiasiegen wird sie vierfache Weltmeisterin, sechsfache Europameisterin und acht Mal nationale Meisterin. Nach den Weltmeisterschaften 1988 beendet Katarina Witt erstmals ihre erfolgreiche Amateur-Karriere.

1994 kehrt sie noch mal zum Amateursport ins Wettkampf-Rampenlicht zurück, um zum 3. Mal als Sportlerin an den Olympischen Spielen 1994 in Norwegen teilnehmen zu können. Anschließend tourt sie 10 Jahre lang als Stargast der amerikanischen Eiskunstlauf-Shows durch die USA und Kanada und nimmt außerdem an unzähligen internationalen Profi-Wettbewerben teil.

Katarina schreibt 1993 ihre Biografie "Meine Jahre zwischen Pflicht und Kür" und gibt in ihrem Fitnessbuch "Fit mit Kati Witt" Tipps und Anregungen für ein gesünderes Leben.

Nach 37 Jahren als Eiskunstläuferin beendete 2008 Katarina ihre erfüllte, einmalig erfolgreiche Eiskarriere mit einer Abschiedstournee in Deutschland und schließt damit ein Kapitel in ihrem Leben, welches sie beruflich als emotionalstes und intensivstes empfindet.

Neben ihren zahllosen unternehmerischen und künstlerischen Tätigkeiten engagiert sich Katarina Witt vielfältig wohltätig auf dem Gebiet der Sportförderung, Umwelt und sozial.