

366 Tage - 366 Geschichten

366 Tage Challenge 2024

Von Gedankenchaotin

Kapitel 92: 01.04.2024 - beugen

“Beugen Sie sich ganz nach unten, bis sie ihre Zehenspitzen berühren.”

Die Stimme des Trainers hallte durch den Raum und ein kollektives Stöhnen war die Antwort.

Fernanda war erst seit wenigen Tagen in diesem Kurs, weil sie sich fest vorgenommen hatte, etwas fitter zu werden.

Das der Kurs sie allerdings schon nach vollkommen neue Herausforderungen stellen würde, damit hatte sie nicht gerechnet. Seit Tagen plagte sie sich mit Muskelkater durch den Tag und trotzdem stand sie jetzt hier und versuchte sich so weit es ging nach unten zu beugen.

Auf dem Weg nach unten durchzog jedoch ein stechender Schmerz ihren unteren Rückenbereich.

Ein Ächzen verließ ihre Lippen und sie hob ihren Kopf, um den Trainer auf sich aufmerksam zu machen. Der Jüngere stand am Ende des Raumes und bemerkte sie gar nicht, sodass sie sich hilfeschend an ihrer Trainingsnachbarn Leif.

“Ich komme nicht mehr hoch”, flüsterte sie ihm leise zu, woraufhin Leifs Blick sofort zu ihr huschte. Fragezeichen lagen in seinem Blick und er trat ein paar Schritte näher.

“Mein Rücken, ich komme nicht mehr hoch”, sprach Fernanda ihn erneut an, woraufhin Leif nickte und sofort ihren Trainer auf sich aufmerksam machte. “Thomas? Kannst du kurz kommen?”, bat er den Trainer, woraufhin dieser sich sofort in seine Richtung bewegte. Leise erklärte Leif, was mir Fernanda los war, woraufhin Thomas den Kurs sofort beendete, damit er sich um sie kümmern konnte.

Er trat hinter Fernanda und legte seine Hände auf ihren unteren Rücken. Er dauerte nicht lange, bis er ihr den Schmerz so weit genommen hatte, dass sich auch zumindest wieder aufrichten konnte.

“Danke”, ächzte sie und rieb sich den Rücken.

“Du solltest das ganze noch einmal von einem Arzt checken lassen, vielleicht hast du dir einen Nerv oder ähnliches eingeklemmt”, sprach der Trainer sie an, woraufhin sie nickte und zu Leif sah, als sie seine Stimme vernahm.

“Wenn du möchtest, begleite ich dich und vielleicht hast du ja Lust, danach noch einen Kaffee trinken zu gehen.”

Verblüfft sah Fernanda ihn an und bekam gar nicht mit, dass sich Thomas aus dem Raum zurück zog.

“Nur wenn du möchtest, natürlich”, schob Leif hinterher und nach ein paar Augenblicken nickte Fernanda. “Gerne, aber nur unter einer Bedingung”, bat sie ihm,

woraufhin Leif ihr einen fragenden Blick schenkte.

“Ich muss mich nicht nach unten beugen, denn nochmal komme ich bestimmt nicht so einfach wieder hoch”, lachte sie, woraufhin auch Leif in das Lachen einstimmte.

“Das kriegen wir ganz sicher hin”, erwiderte er und lief anschließend aus dem Raum, um sich selbst umzuziehen.

Damit er vor dem Studio auf Fernando warten konnte.