

Riassunto:

I due studenti Hanna e Michael pensano di iscriversi al centro sportivo dell'Università di Augsburg. Ma pigrizia e agende ricolme di appuntamenti, sono sempre lì a frenarli. Il loro "innerer Schweinehund", sinonimo di indolenza e pigrizia, è in accesa competizione contro la pimpante Motivazione. Chi tra loro riuscirà a convincere i due ragazzi?

Pigrizia: Ciao, sono io. La tua pigrizia interiore. So che non vuoi non fare alcuno sport; è molto più bello stare comodamente seduti a casa, mangiare patatine e...

Motivazione: Fermati, fermati! Non è per niente vero! Altrimenti il nostro ascoltatore non avrebbe nemmeno aperto questo Podcast sul Centro sportivo!

Pigrizia: Cosa? E tu chi saresti?

Motivazione: Io, mia illustre signora pigrizia, vengo chiamata Motivazione. E non permetterò che tu, con le tue chiacchiere, metta in fuga il nostro ascoltatore. Soprattutto perché il Centro sportivo dell'Università di Augsburg ha davvero molto da offrire!

Pigrizia: E sarebbe?

Motivazione: Ci sono più di 70 diversi tipi di sport per studenti ed impiegati dell'Università, tra cui discipline di sport e giochi con la palla, sport di montagna e nella natura, sport di lotta, fitness e sport orientati alla salute, ballo e ginnastica ritmica, sport acquatici e, in inverno naturalmente anche sport invernali. Inoltre ci sono molti corsi per principianti ed avanzati, quindi davvero di tutto per tutti.

Pigrizia: Adesso riprendi fiato! Da studenti non si ha tempo per tutto questo, dopo essere stati all'università ci si sente troppo stanchi...

Motivazione: Il centro sportivo è aperto non solo dal lunedì al venerdì dalle 8 alle 22:30, ma anche nel fine settimana e nei giorni festivi dalle 15 alle 22:30. Puoi scegliere se partecipare ad attività a blocchi o ad attività libere. Se non trovi tempo neanche per quelle, beh peggio per te!

Pigrizia: Ma per partecipare bisogna pagare – non ho ragione?

Motivazione: Beh...

Pigrizia: Comunque... C'è già qualcuno che vi partecipa...?

Motivazione: Ora senti, che ne dici di fare una piccola scommessa? Scommettiamo che convinco quei due ragazzi ad iscriversi al Centro sportivo?

Pigrizia: Se ti diverte tanto e soprattutto se poi mi lascerai in pace... Beh, che la gara abbia inizio!

- Michael: Boah, che stanchezza. Mi sento completamente fiacco.
- Hanna: A chi lo dici, Michi. Questo è segno che dovremmo ricominciare a fare sport, e anche al più presto. Fare sport. L'iscrizione al Centro sportivo dell'Università è proprio adesso, nella prima settimana del semestre. Credo che sia il caso di riscrivermi. La scelta è vastissima, i prezzi sono a misura di studente e ci sono anche corsi a sufficienza che si tengono di sera dopo esser stati l'Università.
- Michael: Uhm, non saprei. Di sera sono troppo stanco di mio, figuriamoci per fare dello sport.
- Hanna: Anch'io lo sono. Se, però faccio qualche sforzo, poi mi sento subito molto meglio. Inoltre si fa molto più movimento così piuttosto che a passare da un'aula all'altra. (dandogli un pizzicotto) E anche a te farebbe molto bene, considerato il tuo consumo di panini con Leberkäse.
- Michael: Sì questo è vero. Ma c'è veramente qualcosa che faccia per me?
- Hanna: Certamente. E se non riesco a convincerti io... Chiediamo ad un paio di nostri colleghi cosa fanno loro e che cosa gli piace del centro sportivo.
- Michael: Ok, dai.
- Studenti: „Io faccio Kickbox“ – „High Intensity Training“ – „Io gioco a calcio“ – „Io faccio un tipo di aerobica che si chiama Circuit-training“ - „„lo frequento i corsi di Floor-hockey e di Ultimate-Frisbee“ – „E' molto divertente“ – „Si gioca con i propri coetanei“ – „Sì, è ottimo avere una così vasta scelta spendendo così poco. Un piccolo compenso per imparare“ – „E c'è sempre la possibilità di provare qualcosa di nuovo“*
- Michael: Devo ammettere che suona tutto molto allettante. Ma dov'è che si trova il Centro sportivo? Non ho per niente voglia di andarci se si impiega molto tempo ad arrivare.
- Hanna: E' proprio qui dietro l'angolo e facilissimo da trovare! Conosci sicuramente il ponte che porta alla collinetta dove c'è la biblioteca centrale. Se ti trovi davanti al ponte devi procedere verso sinistra, poi sempre dritto e attraversi la strada. Giunto all'edificio di Fisica svolti a destra e vai lungo la strada di ghiaia che ti porta direttamente al centro sportivo. Ci impiegherai più o meno 5 minuti. Altrimenti puoi andarci dalla fermata del tram „Berufsbildungswerk und Institut für Physik“.
- Michael: Va bene, mi hai convinto. Allora andiamo subito ad iscriverci.
- Hanna: Per l'iscrizione non dobbiamo andare al Centro sportivo! Ci si può registrare direttamente online sempre a partire da un determinato giorno e da un preciso orario della prima settimana del semestre. Puoi trovare informazioni più precise su internet alla pagina hsa.sport.uni-augsburg.de. Accanto all'iscrizione trovi anche l'offerta completa, nonché costi e orari dei corsi.
- Michael: Più tardi devo assolutamente darci un'occhiata.

Michael: Ecco, adesso vado a guardare la pagina. Com'era di preciso? hsa.sport.uni-augsburg.de. Ci sono, adesso clicco su „Kursangebot“. Ah, esatto. Qui c'è tutta la lista. Che tipo di sport voglio scegliere?! Hmm.. Il basket non fa per me. E a palla a volo a scuola ho sempre ricevuto la palla in faccia. Credo che gli sport con la palla non siano fatti apposta per me... Wow, c'è anche canottaggio. Ma si può dire che non sia nemmeno un vero amante degli sport acquatici. Forse è meglio qualcosa in cui si suda, dove si va dritti al punto – l'High Intensity Training ad esempio! Sì dai, così posso persino liberarmi della mia pancia dovuta ai panini con il Leberkäse, ma non so.. c'è ancora qualcosa che non mi convince.. Ho l'imbarazzo della scelta..

Michael: Ah, sono ancora in tempo. L'iscrizione inizia tra poco. Come mi ha suggerito Hanna, devo prima visitare la pagina, selezionare il mio corso, attendere che appaia la scritta „Buchen“ accanto al nome del corso e poi cliccarci subito sopra. Ci sono. Il primo passo è fatto, adesso devo solo inserire i miei dati e le mie coordinate bancarie. Hm hm hm hm..... Oh no che sfortuna, il corso è già al completo. Hanna aveva ragione, bisogna essere veramente veloci. Sarebbe stato meglio se avessi già scritto le informazioni più lunghe e le avessi salvate nella memoria temporanea così da averle subito pronte. Se solo avessi seguito i suoi consigli da esperta!

Pigrizia: Eheh e adesso che mi dici? Ho vinto io.

Motivazione: Ma lui voleva...

Pigrizia: Questo non conta...

Motivazione: Comunque non ho ancora perso. Non in tutti i corsi i posti vengono occupati così velocemente. Inoltre è possibile che qualcuno decida di cancellarsi e si possa rientrare nel numero. Nella sezione „Kursangebot“ si trova, a questo proposito, la categoria „Restplätzen“.

Michael: Hmm, adesso devo cercare velocemente un corso alternativo. Ah, qui ci sono dei posti liberi. Clicco ancora una volta su „Buchen“. Hmmm....

Michael: Ehi Hanna! Allora, ce l'hai fatta?

Hanna: Sì farò un corso per rimettere in forma i miei muscoli flosci di pancia gambe e popò. E tu?

Michael: Yes! Anch'io ce l'ho fatta.

Hanna: E cosa farai? Calcio, Karate?

Michael: Ehm... Veramente dell'altro...

Hanna: Dai sputa il rospo.

Michael: Seguirò un corso di tango per principianti... yeah!

Pigrizia: E va bene, hai vinto. Chi l'avrebbe mai detto, che il giovanotto volesse ballare il tango.

Motivazione: Lo sapevo! E poi sai, la guida del centro sportivo, la Dr.ssa Christine Hoess-Jelten, suggerisce a tutti di iscriversi, in contrasto con il proprio "innerer Schweinehund"?

Pigrizia: Beh e allora?

Sig.ra Hoess-Jelten: Allora, un buon consiglio è stabilirsi sempre degli appuntamenti. Chi non riesce ad autoconvincersi – può sempre indossare delle scarpe da tennis ed andare a correre per i bellissimi boschi o per i parchi di Augsburg- può anche semplicemente cercare degli appuntamenti al centro sportivo e dire: „Ok, questo mi interessa, la prossima volta ci vado e guardo un po' come funziona.“ Perlopiù accade che chi ci va per la prima volta, trova che sia grandioso e decide di farne parte. Un'altra possibilità è quella di cercare qualcuno con cui frequentare un corso. Questo è un ottimo modo per motivarsi reciprocamente: „Sinceramente oggi non ho per niente voglia“ – „Su dai, andiamoci ugualmente“. Quindi i due punti che consiglio sono: Scegliere qualcosa di interessante, di cui si abbia veramente voglia, e poi magari farlo in compagnia di qualcuno.

Motivazione: E adesso dipende da te, caro ascoltatore, convincere il tuo *Innerer Schweinehund*! Visita il sito: hsa.sport.uni-augsburg.de; chiedi ad amici e colleghi riguardo le loro esperienze e fai il primo passo. Buon divertimento!

Autrici:

Claudia Dörr, Teresa Fontana

Übersetzt von

Vanessa Ricca