

# Reminiszenzen

Notizen einer Nordic-Walkerin  
In memoriam E.W.

Rückenschmerzen, Müdigkeit, Arbeit in der Praxis – open end.  
Anruf bei Krankenkasse, Flyer mit Kassenkursen im Briefkasten:  
Qigong.

Schon gemacht.

Rückenschule.

Wieder drinnen.

Nordic Walking.

Hört sich gut an: Bewegung im Freien, Training fast aller Muskelgruppen...

Aber wie,

bei wem,

mit wem?

Natürlich nur bei „echten“ Trainern.

„Ulrikes Sportshop“ erstmals betreten. Kompetente Beratung, kein Aufdrängen,  
ansprechender Flyer mit nett dreinschauender Gritt und Katharina.

Mal sehen...

## *Samstag früh*

Durchtrainierte, modisch gedresste, nett lächelnde junge Frau mit Wuschelkopf.  
Warmherziger Empfang. Ermutigung bei anfänglichen Koordinationsproblemen.  
Pass-Schritt etc.!

Koordination und Kondition werden langsam besser.

Frage der Nachbarin im Dorf: „Du auch am Stock?“ Ich: „An zwei Stöcken –  
angeschnallt!“ Und an den interessantesten, mir bis dato so nicht bekannten Orten  
Potsdams.

## *Ruinenberg*

Wie groß der ist. Welche Steigung, wenn man ihn im Ausfallschritt erklimmt. Welch  
toller Blick aufs Krongut hinüber...

## *Katharinenholz*

Was für ein beeindruckendes Stück Wald mit Schützengräben und Schießschanzen  
aus Kaiser's Zeiten.

Schrecklicher Schlammsturz Sommer 2006, im größten Regenguss. Modder bis zur  
Unterwäsche.

„Katha“ – wie gut dass ich die BMX-Strecke meines Sohnes nicht vorher kannte. Wie  
gut, dass er ohne Sturzhelm den Parcours überlebte.

*„Wanderung“ zum Klausberg*

Blick durch phantastische Alleen zu allen Jahreszeiten.

Maiglöckchen im Frühlingslicht.

Theaterbühne.

Einmaliger Blick auf Sanssouci und Potsdam.

*Advents-Walk um den Sacrower See*

Beim ersten Mal: Zweimal um den See? 18 Kilometer?! Das schaffe ich nie.

Gruppendynamik. Interessante Gespräche. Nieselregen – merkt man kaum. Oh, schon zu Ende!

Glühwein, Gebäck, Apfelsinen aus Kathy's „Bar“.

Tolles Gefühl – jeder Muskel wurde bewegt!

Zwei Tage später... Aua.

*Nikolaus-Walk 2007*

Patient Eckhard Wojahn ist glücklich und beständig dabei. Regenschauer.

Schmieriges Gehen auf nassem Laub. Plötzliches Innehalten neben einem kranken Baum mit knolligen Auswüchsen. „Seh'n Sie, Frau Doktor? Der lebt auch noch, wie ich.“

Strahlende blaue Augen.

*Ich bin froh...*

darüber, dass es Euch gibt und ich Euch vor fast vier Jahren entdeckt habe.

*Ich bin stolz...*

auf mich, dass ich mich immer wieder gerne auf den Weg zu Euch und zu mir mache.

*Mögen Euch...*

...noch viele zündende Ideen kommen, die uns die Freizeit verschönern, uns zu neuen Orten führen und uns Kraft geben. So, wie Ihr es bisher für uns Anwesende und leider auch schon von uns Gegangene in außergewöhnlicher Weise getan habt!

*Vielen Dank dafür.*

*Und herzlichen Glückwunsch zum fünften Jubiläum!*

Eure Nordic-Walkerin

Berit Böttcher