

Die „Laser“ – Walker

Von Laser-Show und Laser-Licht

handelt die Geschichte nicht.

Vom “Laser“ – Walking wollen wir erzählen

und dabei die Gedichtform wählen:

Im Januar 2008

wurde bei uns über neue Vorsätze nachgedacht.

Die Kinder führen ihr eigenes Leben,

so soll es auch für uns was geben.

Dabei ist frische Luft gefragt

und zugleich sportliche Aktivität angesagt!

Jürgen geht gleich „online“, „googelt“ und guckt

und schon ist ein Flyer vom NW-Stützpunkt Potsdam ausgedruckt.

NordingWalking hält fit.

“Liebe Iris machst du mit?”

Doch als der Termin zum Einführungskurs dann näher rückt,

steht Iris am Fenster ganz bedrückt.

„Bei Regen und Kälte komm’ ich nicht mit“ –

„Wir walken bei jedem Wetter“, lautet die Antwort von Grit.

Also Sporthose und wetterfeste Jacke angezogen

und zum Treffpunkt eingebogen.

Die passenden Stöcke werden probiert

und nach Erwärmungsübungen gleich losmarschiert.

Koordination von Arm und Bein,

das kann doch nicht so schwierig sein.

Doch auf die Technik kommt es an,

und so vergeht einige Zeit, bis man sie richtig ausführen kann.

Beim Kassenkurs bekommt man das Geld zurück

und so lernten wir 10 Wochen lang, Stück für Stück.

Brust raus, Schulter rotieren,

und immer wieder auf’s Neue probieren.

Lange Arme und angepasster Schritt

so machten wir, so gut es ging, mit.

Und da zu Potsdam viel Grün gehört – wie ihr wisst,

an jedem Samstag ein anderer Treffpunkt ist.

Buga-Park hier und Sanssouci da,

auch der Wildpark und die Ravensberge sind nah,

und ihr könnt es leicht erraten,

dazu gehört auch der Neue Garten.

Und so walken wir mit Kathi und Grit durch die Natur

und bewundern die beiden immer wieder nur,

wie sie uns geduldig und freundlich begleiten

und außerdem beim Walken auch Freude bereiten.

Dazwischen ein Fußbad im Heiligen See

und habt ihr den „Elefanten“-Baum schon vorher geseh’n?

Es findet auch ein Innentraining statt,

das mit „Fit für den Alltag“ seinen Namen hat.

Wir wollten es auf keinen Fall versäumen,

denn versprochen wurde eine Geschichte zum Träumen.

Doch Pauly’s Motto: „Wenn’s weh tut noch zehn“ –

gab Muskelkater, der wollte gar nicht vergeh’n.

Nachdem der Kassenkurs zu Ende war,

lag bei uns die Entscheidung nah:

Wir können laufen immer zu zweit,

doch in der Gruppe bleiben wir weiter dabei.

Wir entschlossen uns, Stöcke und neue Laufschuhe zu kaufen

und freuen uns immer wieder, mit euch zu laufen.