

## Fünf Jahre Nordic-Walking

Die Zeit vergeht, man glaubt es kaum,  
5 Jahre Nordic-Walking, es ist fast wie ein Traum.  
Von Anfang an war ich dabei und laufe noch, ich bin so frei!

Grit und Kathi trainierten uns, das war der Hit, solange bis wir waren fit.  
Für größere Touren, das ist doch klar, in den Harz ging es 2005, das war wunderbar.  
Mit Nordic-Walking wanderten wir hinauf und hinunter,  
nach 11/25 Kilometer waren wir immer noch munter.

In Seminaren bekamen wir das Wissen, was wir zum Sport auch essen müssen.  
Für die Technik hinterher, das freute uns auch sehr,  
wurde ein Video von uns gemacht, ach, was haben wir darüber gelacht.

Das Jahr darauf, 2006, ging es nochmals zu der Hex`!  
Hier walkten wir dann 25 Kilometer,  
danach blieben wir immer noch Nordic-Walking-Anbeter.

Im November 2007 fuhren wir auf die Insel Rügen,  
in das Bad Göhren, hier gab es viel zu sehen und zu hören.  
Wanderungen durch Wald, Feld und über den Strand,  
waren herrlich und sehr interessant.

Der „Rasende Roland“ brachte uns nach Binz, dort walkten wir zum Schloß Granitz.  
Dieser Ausflug hat uns sehr gefallen, daher gab es ein Lob von uns allen.

Auch Pauli, wollen wir erwähnen, ihr Seminar brachte uns zu Tränen!!!!  
Es ist gut zu wissen, wie Körper, Geist, Sehnen und Gelenke  
miteinander in Verbindung stehen und ich denke,  
so kann es uns beim Sport nur besser gehen.

Im November 2008, haben wir ein Seminar im Hohen Fläming gemacht.  
Nordic-Tubing mit viel Kraft, wurde uns von beiden toll beigebracht.  
Jetzt lassen wir auch die „Muskeln“ spielen,  
und müssen nicht mehr auf die Gewichtheber schießen.

Unsere Wanderung durch Feld und Flur, vorbei an Tieren und der Natur,  
bis hinauf den „Steilen Hagen“, zur Burg Rabenstein, man wurde nicht getragen.  
Zurück war es dann nicht schwer, ein Kremser kam für uns daher.

Wir sagen Dank an euch beiden, wir fühlen uns immer gut betreut,  
es hat uns mit euch noch nie gereut.

Fazit: Nordic-Walking gibt mir Kraft und Ausdauer, ich kann die Natur genießen,  
mit Menschen kommunizieren und hoffentlich lange fit bleiben.

Jutta Schneider, Berlin Spandau