

von Karin Baldauf
zur Weihnachtsfeier
im November 2009

Hallo, Ihr Lieben

Dürfen wir es wagen und hier einmal ein paar Worte sagen?

Wir sind von der Montags-Nordic-Walking-Gruppe

Und wie wir meinen, eine ganz tolle Truppe!

Wir zählen zwar zu Ü-50, aber wir fühlen uns alle noch jung,
denn unser Nordic-Walking hält uns in Schwung

Egal wer uns trainiert – ob Ilona, Franz oder Rolf

Wir lieben unseren Sport (wie andere ihren Golf)

Wenn der Montag naht,

liegt zu Hause schon alles parat

Schnell die Trainings Sachen an und ab geht's in die Ohligser Heide dann.

Hier treffen wir alle pünktlich ein – egal ob bei Regen oder Sonnenschein.

Nach allseits freundlichem „Hallo“ stärken wir zunächst einmal

Arme, Beine und Po

Und zu unserem Glück, klingt aus Ilona's Auto dazu die Musik.

Lockermachen das ist wichtig – und alle passen auf: Mache ich auch alles richtig?

Schon bald gehen wir los, zu unser Aller Freude

Zum Nordic-Walking in der Ohligser Heide!

Wir sind nicht nur Frauen – das wär doch gelacht –

Denn einige Frauen haben auch ihren Mann mitgebracht!

Und dann bei unserem Lauf

kommt meistens ein nettes Gespräch dann auf.

Wir erzählen einander manchmal von Urlaub und sonstigen Dingen,
von der Familie und vom Kochrezepte-Gelingen.

Wir haben auf jeden Fall immer viel Freude

beim Nordic-Walking in der Ohligser Heide!

Zwischendurch werden wieder gelockert die Gelenke,
wobei sich nur ja Keiner verrenke.

Alles schön dem eigenen Können angepasst,
denn nur dann macht es richtig Spaß!

Haben wir nach gut einer Stunde

dann beendet unsere Runde,

wärmen wir nochmals ab (wie wir so schön sagen)

denn über Muskelkater soll ja nachher keiner klagen

„Der Tag war wieder schön“, sagen alle dann
und treten den Weg nach Hause an.

Nun möchten wir danken, in aller Namen,

die heute hier zur Weihnachtsfeier kamen

Ilona, Franz und den anderen Betreuern

die uns ermöglichen hier zu feiern.

Wir wünschen Euch allen, ein schönes Weihnachtsfest
und für's Neue Jahr nur das Allerbest'