

Neujahrstreffen der Walkinggruppe vom Samstag im Dorfcafé in Stellichte

Bereits Mitte Januar traf sich die Walkinggruppe des TV Jahn Walsrode um Übungsleiter Andreas Trautmann zum Neujahrstreffen im Dorfcafé in Stellichte. Von den sechzehn Teilnehmern waren auch neun Kinder darunter, die mit ihren Eltern hauptsächlich in den Schulferien beim Walken mitmachen.

Im Dorfcafé mussten alle noch vor dem Genuss von Kaffee bzw. Kakao und Kuchen beim Fragewürfeln je nach gewürfelter Augenzahl Rede und Antwort stehen über persönliche Vorlieben und Vorhaben. Danach durften die Walker ihre schauspielerischen Fähigkeiten unter Beweis stellen. In dem von Trautmann angeleiteten vergnüglichen Rollenspiel mussten alle eine brenzlige Situation in einem gedachten Wald bei Sturm mit Gewitter, Blitz und Donner und einer versuchten Wilderei bestehen. Beim anschließenden Bewegungswürfeln verrichteten die Teilnehmer reihum je nach gewürfelter Augenzahl sportliche Übungen. Die meistgewünschte und -gewürfelte Zahl war die Drei, bei der alle jeweils zehn Kniebeugen durchführen mussten. Dies führte am folgenden Sonntag bei einigen ungebübteren Teilnehmern zu einem ausgeprägten Muskelkater. Nach reichlich Kaffee und leckerem Kuchen wurden die Karten gezückt. Beim Mau-Mau-Spielen in großer Runde zeigten auch

manche Kinder, dass sie ebenbürtige Spielpartner sind und gewinnen können. Gut gelaunt verließen alle das schöne Dorfcafé bei Einbruch der Dunkelheit.

Die Walker finden sich jeden Samstag bereits um 8:00 Uhr auf dem Parkplatz vor der Waldgaststätte Eckernworth zum gemeinsamen Walken ein. Mit leichten Koordinationsübungen auf dem Parkplatz beginnt die Sportstunde in der Regel. Die gelaufene Strecke führt durch die Eckernworth bis nach Fulde und über den Helmser Kirchweg und die Mondscheinbrücke zurück zum Ausgangsort. Damit auch allen Teilnehmern schön warm wird, werden unterwegs Kräftigungs- und Koordinationsübungen durchgeführt und mit Dehnübungen nach der Stunde beendet. Der Sport findet bei fast jedem Wetter mit Ausnahme von Gewitter, Sturm und Glatteis statt. Dafür werden die regelmäßig teilnehmenden Walker selten von Erkältungskrankheiten heimgesucht und sorgt für einen Jungbrunnen.

Wer jetzt Interesse gefunden hat, diesen herrlichen, Gelenke schonenden Sport ebenfalls zu probieren, der kann sich telefonisch bei Übungsleiter Andreas Trautmann unter 05161/2416 melden.

