

Gedicht einer Teilnehmerin zum Weihnachtsfrühstück

Jeden Donnerstag, um kurz nach acht, siehe an, wer hätte das gedacht,
kommen wir nach Albstadt in die Birkenhainerhalle und da wird Sport gemacht.
Dort dehnen und quälen wir uns mächtig und fühlen uns danach ganz prächtig.
Jeden Donnertag um kurz nach acht, fahrn wir nach Albstadt und da wird Gymnastik
gemacht.

Donnerstagsmorgens, pünktlich um halb neun, geht's dann los, denn Gymnastik bei
der Sabine ist ganz famos.

Sabine ruft: „Jetzt gebt alle mal Acht!, als erstes wird mal warm gemacht,
Wir wärmen uns auf, das ist gut für Muskeln und Sehnen, danach kommt fast immer
strecken und dehnen.

Dann sind wir alle ganz gespannt – was kommt heute? Ball, Stepper oder das
Theraband.

Holt eure Matten für Bauch, Beine, Po, legt euch auf die Seite -aber doch nicht so!!!!“

Und wenn man sich`s mal leichter macht, Sabines strenges Auge über alles wacht.

„ Schwätzt nicht so viel“ sie uns beim Tratschen unterbricht, aber böse sind wir ihr
dann trotzdem nicht.

Zum Schluss kommt die Entspannung, das ist wunderbar, und uns wird allen wieder
mal klar:

Wenn wir diese Turnstunde nicht hätten, kämen wir donnerstags morgens nicht aus
den Betten

Um 10.00 Uhr ist dann die Stunde aus, wir gehen oder fahren entspannt nach Haus.

Und diese ganze Quälerei, macht uns auch noch die Seele frei.

Uns allen macht es sehr viel Spaß, drum geben wir nach den Ferien auch wieder
Gas.

Vielen Dank auch für die netten Stunden, danke für diese flotten Runden.

Danke auch für das Quälen, wir können schließlich immer auf dich zählen.