

## Letzte Trainingseinheit 2017

da uns allen das Abschlusstraining 2016 sehr gut gefallen hatte, beschlossen wir



eine Wiederholung zu riskieren -> Nachtwanderung nach Sörgenloch. Treffpunkt war 19 Uhr am Parkplatz unseres Trainingszentrums, wo uns Sonja und Edgar freundlicherweise einen

und Schlamm bravourös bezwungen hatten, servierte uns Renate auf halber Strecke eine Runde leckeren Eierpunsch in Waffelbecherleins. Frisch gedopt hielten wir den Rest der Strecke durch und erreichten nach 4km unser Ziel, Gasthaus zum Mühlchen. Da wir unser Kommen schon vorzeitig angekündigt hatten, konnte sich Familie Krämer entsprechend vorbereiten und gewährte uns den Status einer geschlossenen Gesellschaft. Die Pfannen waren bereits auf Rotglut vorgeheizt, sodaß wir zeitig unser wohlverdientes Abendmahl serviert bekamen. Unser Hunger war dermaßen ausgeprägt, dass die Ersten schon die Teller abgeleckt hatten, bevor die Letzten anfangen konnten.



Empfang mit Vorglühen bereitete. Nach dem warming up verzichteten wir auf Tabata, schulterten die Rucksäcke und machten uns auf den Weg durch die Finsternis. Trotz heftiger Regenfälle während der Woche war uns Petrus wohlgesonnen und legte für uns eine Regenspause ein. Nachdem wir einige Hindernisse in Form von Pfützen



## Danach wurde es ernst, - der akademische Teil

Es begann mit der obligatorischen Weihnachtslesung von Rainer, erneut eine rührende Geschichte.

Anschließend ließen wir es uns nicht nehmen, unserem Trainergespann Milan und Rainer ein Präsent zu überreichen, als Anerkennung für ihre tollen Trainingseinheiten mit einfallsreichen Variationen und nicht zu vergessen, ihre große Geduld mit uns Amateuren.



**Warnung für 2018** → wir kommen wieder zum Sport, haben wieder Spaß, genießen den Einklang zwischen Körper und Seele und freuen uns jedesmal, den inneren Schweinehund wieder besiegt zu haben !

Zur allgemeinen Überraschung kamen Milan und Rainer anschließend mit großen Paketen an die Front, jeder von uns bekam ein Wellnesspaket mit einem körpergroßen Kuscheltuch.

**Machen wir 2018 wirklich nur noch Entspannung ??**



Schließlich kam der Abschluss. Glücklicherweise hatte Sonja wieder Edgar mit seinem XXL Planwagen organisiert, somit war der Nachhauseweg für uns trocken und komfortabel und wir konnten die Kalorien unverbraucht mit nach Hause nehmen. Wir genossen die Heimreise mit Traktorsound, Restetrinken, Silkes Weihnachtsbäckerei und hatten noch viel zu erzählen. Die Tour endete nach einer Umrundung des Udenheimer Glockenturms !

## Danach Feierabend - ein schöner Tag

