

Hurra, hurra, der Sommer ist nun da! Bericht aus der Krebsportgruppe



Wonach steht uns der Kopf in der Krebsportgruppe? Regulär war für uns Essen, wie immer am dritten Dienstag im ungeraden Monat angesagt. Auf eine kurze Überlegung zum diesmaligen Lokal hin, wurde der Vorschlag gemacht, zu schauen ob sich irgendwo die Möglichkeit anbieten werde, über schlaue Medien Doris` Afrika - CDs anzusehen. In welchem Lokal ist das möglich? Möglich ist ja wohl alles. Oder nicht?

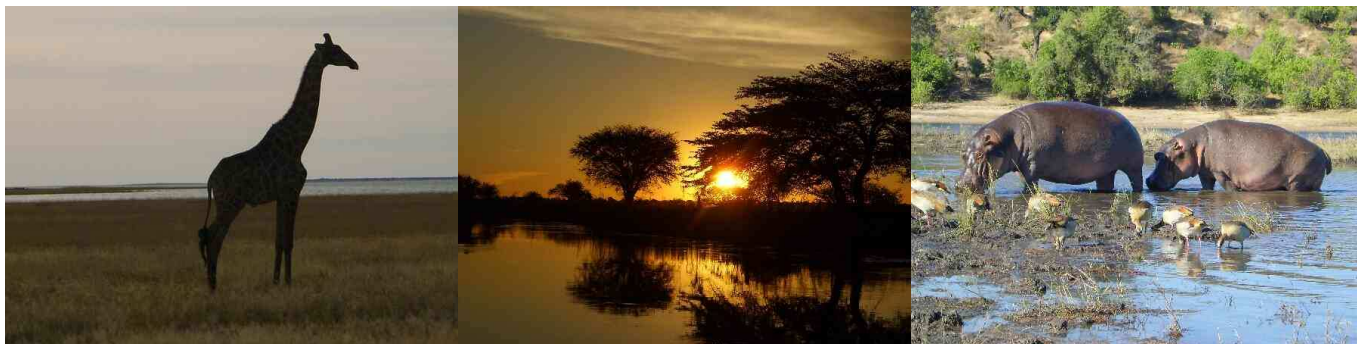
Und dann hatte man plötzlich etwas gefunden. War es der Vorschlag von Doris? Oder nicht? Egal! Auf jeden Fall wurde verabredet, daß man sich nach dem Sport bei Doris treffen könne. Alles ist machbar und so auch das Treffen der Gruppe in einer Zwei-Zimmer-Wohnung. Das ist man auch gewohnt. Kuschelig ist es

allemaal, wenn der Ort des Treffens nicht so riesig ist.

Die Planung konnte beginnen. „Ich bringe was Fleischiges mit.“ „Von mir kommt ein Schichtsalat“ „Ja, und Brot brauchen wir auch noch“ „Wie wär`s mit einem Käseigel“ „Eine Dose Würstchen ist immer gut“ „Und ich kümmere mich um den Nachtisch“ „Getränke und mit Gemüse gefüllte Frika-dellen sollen von der Gastgeberin sein“ Das klang sehr viel versprechend.

Der letzte Dienstag vor den Sommerferien sah uns ein wenig im Afrikafieber. Selbstverständlich wurde erst einmal tüchtig gearbeitet. Wir mussten ja für 6 Wochen Ferien vorarbeiten. Wie immer kümmerten wir uns zunächst um das Aufwärmen unserer strahlenden Körper. Doch nur so rumlaufen und zwischendurch Arme in die Luft heben, Fäuste auf und Fäuste zu, Schattenboxen und das Heben, Senken und Drehen der Schultern reicht uns nicht. Die Beine müssen auch was tun. Knie hoch, Fersen nach hinten werfen, Seit- oder Sirtakisritt im Kreis, mal nach rechts, mal nach links, das alles ist nicht ganz ausreichend. Deshalb muß logischerweise auf der Matte oder mit einem Gerät noch was folgen. Muskelaufbau, Dehnübungen und vor allen Dingen die Übungen die zum besseren Lymphfluss unerlässlich sind varianten- und ideenreich anzubieten. Und am Ende- wie könnte es anders sein – kommt die beliebte Entspannungsphase. Zum Schluß noch ein wenig dehnen, recken, strecken und ausschütteln, und das war dann der letzte Sporttag vor der langen Sommerzeit.

Dann ging es los zu Doris. Schnell war der Tisch vollbeladen und das große Speisen konnte beginnen. Fröhliche Gespräche unterbrachen manchmal das Kauen (mit vollem Mund spricht man nicht).



Wir ließen noch ein wenig das abgelaufene Halbjahr Revue passieren. Doch wir wechselten den Raum um zunächst die DVD anzusehen, die belegt, daß man auch mit einem Minihubschrauber die Victoriafälle in Simbabwe überfliegen kann. Traumhaft!

Danach ging`s wieder zurück in den an-deren Raum am PC die CDs anzusehen. Foto auf Foto folgte, Viel Landschaft! Viele Elefanten, Zebras, Wasserbüffel, Giraffen, Flusspferde, Krokodile und sonstige Exoten waren auf das Medium gebannt um uns zu faszinieren, zu begeistern. Urwaldähnliche Gegenden, phantastische Sonnenun-tergänge, stürzende Wassermassen begeisterten.

Ja, das war mal ein anderer „Saisonausklang“. Und dann (wann?) traten alle den Heimweg an. Es war ein schöner Abend. Es hatte sich wieder gezeigt, daß wir eine Supertruppe sind. Es können gerne noch Interessenten zu uns stoßen. Wir freuen uns auf jede/n Neue/n. Wer hat Lust nach einer OP sich mit uns zusammen zu bewegen und fröhlich zu sein? Auskunft erteilt: Doris Pascheke, Tel.: 0431/5801548

Dopa Aug. 2009