

## **Nordic Walking und Wellnesswoche vom 19.5. bis 26.5.07**

Gedicht von Rosmarie Rechsteiner zum Abschluss der Ferien

Nordic Walking in Bad Wörishofen, das ist ein Hit!  
Täglich kneippen und walken, da bleibst Du fit!  
Wir alle durften das diese Woche erleben,  
herrlich ist das Kneipper-Leben!

Am Morgen ein feines Frühstück gibt Kraft,  
begleitet von einem vitalen Saft.  
Auf geht's zum Wellness, ob Massage oder Guss,  
jeder kann wählen, was er mag, es gibt kein „Muss“  
Der eine fügt noch einen Sparziengang dazu  
der andere muss noch was einkaufen im Nu  
Ein stärkender Trunk, eine Suppe oder Salat  
um 14.30 h sind alle „parat“

Iris prüft die Stöcke, die Sonnenbrille und wärmt uns auf  
bevor's geht zum Wald – und Nordic – Lauf  
Die Stöcke nach hinten, den Kopf schön hoch  
Manch einer denkt „Schaff ich das wohl noch?“  
Aber bald naht die nächste Kneippanlage  
drum Nordic Walker nicht verzage !  
Es wird gewatet mit Storchenschritten  
auch ein Armbad kann Leib und Seel erquicken!  
Zu guter Letzt folgt das Dehnen und Entspannen  
mit dem Vitaldrink im Bauch ziehn alle zufrieden von dannen

Noch ein Nickerchen, eine Dusche, wir sind wieder zwäg  
Zum Nachtessen ist's ein kurzer Weg  
Bei Gesprächen und Feinem aus der Küche, verklingt der Tag  
Dem hoffentlich noch mancher folgen mag!

Herzlichen Dank für die tolle Woche im Allgäu  
Wir fühlen uns wie „neu“

Alle TeilnehmerInnen Kurs 19. bis 26. Mai 2007