

## Die Laufgruppe bei JULABO oder ... wir möchten einfach DANKE sagen

Am 11. April standen wir zum ersten Mal da und lauschten neugierig unserer Claudia

Der Karl an der Spitze den Weg uns zeigt die Claudia die Gemütlichen zusammenreibt

Zuerst im leichten Gang bis zum EDEKA dann im Trab bis nach Richebach na

Für alle erträglich, abwechselnd joggen und geh`n durften wir bei der Gymnastik auch **noch auf einem Bein steh`n!**

So fing das Training recht gemütlich an und alle waren glücklich und motiviert, egal ob Frau oder Mann

Dann kamen Manuela und Reinhard hinzu und so waren es vier Gruppen im nu

Doch das Dienstags-Training reichte nicht aus deshalb wurde ein zweiter Termin donnerstags daraus

Eifrig wurde nun dienstags und donnerstags trainiert ob in der Gruppe oder vom „Personal Trainer“ optimiert

Die ganz wilden Mädels gaben nicht auf sie wollten sogar bis zum Langenhard`nauf

Nun ist es soweit, wir laufen beim Sonnwendlauf 2017 mit manche 5, andere 10km – das ist ganz schön wit

Wir Anfänger hätten das zu Beginn nie geglaubt und darum gehört unseren Trainern ganz großer Applaus

### Gelernt haben wir dabei viele Dinge,

die uns nicht nur beim Laufen, sondern auch im Leben was bringe:

1. Spaß in der Gruppe stets motiviert wir wissen es sicher – wir haben`s probiert
2. Und ist der Weg auch noch so steil im Team schafft man das und es ist echt schön (geil)
3. Nicht gleich zu Beginn in die Vollen gehen erst zum Schluss des Rennens kannst du die Sieger vorne sehen
4. Und ist es mal so richtig heiß, gönn Quellwasser dir denn das tut dem Körper gut und ist besser als Bier!
5. Und dreh tapfer noch eine zweite Runde du wirst sehen, es schwinden die Pfunde
6. Wir alle haben es gefühlt und mitbekommen:  
**Wer sich bewegt hat schon gewonnen!**



