

## Pulsausflug von 10.-12.Okt. 2008

Unseren diesjährigen Pulsausflug mussten wir kurzfristig umplanen und das neue Ziel lautete Mettlach an der Saar. Mit zwei Kleinbussen starteten wir freitags zunächst in Richtung Hermeskeil, um das dortige Flugzeugmuseum zu besuchen. Über Saarburg - mit kurzem Abstecher in die Altstadt - gelangten wir gegen 18.00 Uhr in unserer Unterkunft „Mettlacher-Hof“. Am Samstag versuchten wir es zweimal vergebens von der „Cloef“, einen Blick auf die wunderschöne Saarschleife zu erhaschen. Der Nebel verhinderte dies leider immer wieder. Der anschließende Fußmarsch zur Schiffsanlegestelle führte uns durchs romantische Steinbachtal. Mit dem Schiff ging es zurück Richtung Mettlach. Mit einem Abstecher im Museumscafe von Villeroy&Boch „Dresdener Milchladen“ und im „Abtei-Bräu“ wurde der ereignisreiche Tag beschlossen. Für Sonntag stand die Besichtigung der „Völklinger-Hütte“ mit einer Führung auf dem Programm. Das „Weltkulturerbe“ beeindruckte uns schon und der gemeinsame Abschluss fand danach in Worms am Rhein statt. Den Organisatoren K.H. Hoth und D. Ebert vielen Dank.



Nach unserer Trainingseinheit schaute ich ihr noch bei ihrem Aerobic-Kurs zu und genoss die Geschmeidigkeit in ihren Bewegungen. Ich finde, sie macht diesen Job genauso gut wie den mit mir. Dies wird eine phantastische Woche werden.

### Dienstag

Ich brauchte heute Morgen zwei Kannen Kaffee, um aus dem Bett zu kommen, aber dann war ich endlich aus der Tür und auf dem Weg zu dem Trainingscenter. Linda zwang mich auf den Rücken zu legen und eine schwere Eisenstange in die Luft zu drücken, dann legte sie auch noch Gewichte darauf! Auf dem Laufband fühlten sich meine Beine wie Spaghetti an, aber ich schaffte einen ganzen Kilometer. Das Lächeln, welches ich dann von Linda geschenkt bekam, wog aber alle Mühen wieder auf! Ich fühlte mich toll!!! Dies ist der zweite Tag in meinem neuen Leben.

### Mittwoch

Ich habe heute Morgen versucht die Zähne zu putzen, aber das geht nur, wenn ich mit dem Kopf auf der Zahnbürste liege und den Mund hin und her bewege. Ich glaube, ich habe mir einen Muskelriss in den Brustmuskeln zugezogen. Ich konnte auch Autofahren, wenn ich nicht gerade lenken oder bremsen musste. Heute habe ich auf dem Behindertenparkplatz der Anlage geparkt. Linda war heute etwas unsensibel und behauptete, dass meine Schreie die anderen Trainierenden stören würden. Ich habe entdeckt, dass ihre Stimme etwas forsch ist für solch frühe Trainingseinheiten und wenn sie schreit, bekommt ihre Stimme so einen nervigen nasalen Ton. Ich bekam Schmerzen in der Brust als ich wieder auf das Laufband sollte und musste daher auf den Stepper gehen. Wer zum Teufel erfindet ein Gerät, welches eine Bewegung simuliert, die seit der Erfindung des Aufzugs überflüssig geworden ist? Linda sagte irgendwas davon, dass es mir helfen würde, in Form zu kommen und meine Lebensqualität zu steigern. Sie labert auch sonst viel Mist.