

Exkursion mit den Nordic-Walkern nach Bad-Lippspringe

Nordic-Walking-Wellness-Kultur,

waren wie immer bei Exkursionen der Überbegriff für die Zeit von Freitag, 24.04. bis Montag, 27.04.09, in Bad Lippspringe.

Im heilklimatischen Bad Lippspringe entspringt die Lippe, die dann nach ca. 240 Km Flussverlauf in Wesel in den Rhein mündet. Der Kurort ist von großen Wäldern umgeben und eignet sich besonders neben dem Kurangebot zum Joggen, Nordic-Walking, Radfahren und Wandern.

Auch in diesem Jahr wohnten 25 NW wieder im Vier-Sterne Wellness Vital Hotel der Westfalenterme und starteten ihr Wochenende beim Einchecken mit einem leckeren Gläschen Sekt. Schon kurze Zeit später konnten sie das Thermalbad oder das Wellnessangebot des Hotels nutzen.

Das gemeinsame Abendessen ließ eine gute Küche erahnen, was auch das leckere, vielseitige Frühstücksbuffet bestätigte; es ließ keine Wünsche offen.

Nach einer Begehung mit der Hausdame des Hotels am Samstagmorgen wusste nun jeder, sich zurechtzufinden. Danach war Sport angesagt. Bei strahlendem Sonnenschein und blauem Himmel starteten wir nach ausgiebiger Gymnastik zum Nordic-Walking und lernten den wunderschönen Kurwald kennen.

Der Nachmittag konnte in Eigenregie individuell gestaltet werden. Im Hotel/Therme ließen wir die Seele im wahrsten Sinne des Wortes baumeln und wurden abends wieder mit einem tollen Buffet verwöhnt. Anschließend trafen wir uns im Konferenzraum, um uns die letzten Exkursionen und die Skireise Ziano 09 mit einer DVD in Erinnerung zu rufen. In fröhlicher Runde klang der Tag in der Pianobar aus.

Der Wettergott meinte es auch am Sonntag gut mit uns, und so konnten wir schon am frühen Morgen nach dem Frühstück wieder den Tag mit unserem Sportprogramm beginnen.

Nach einem leckeren Eintopf zu Mittag stand für die zweite Tageshälfte Kultur an. Ein technisch/kultureller Leckerbissen, das Heinz Nixdorf Museum, Paderborn, wartete auf uns. Mit kompetenter Führung besuchten wir u. a. die Sonderausstellung „Computer Sport - Technik die bewegt“. Hier bekamen wir einen Querschnitt der vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von Hightech im Sport.

Eindrucksvolle Highlights waren für uns:

- **Panorama-Inszenierung einer Fußballarena, die analytisch Spielszenen im modernen Profifußball festhält.**
- **Die Funktion einer Bluebox im Sportstudio**
- **Erfassung der Startgeschwindigkeit für Schwimmer vom Startbock**
- **Scannen eines Athleten für die optimale Auslegung seines Sportgerätes z.B. Rennrodel, Rennrad usw. Besonders interessant war hier der Behindertensport.**
- **Biathlon- und Golfsimulator**

Nach einer kurzen Stärkung mit Kaffee und Kuchen im Bistro sahen wir in einer weiteren Ausstellung die letzten 60 Jahre der Entwicklung der Informations- und Kommunikationstechniken. Wer nicht mehr oder noch nicht wusste, wer Conrad Zuse oder Joseph-Marie Jacquard für die Rechnerwelt waren, jetzt war es soweit. So war

die programmierbare Webmaschine, die mit einer Lochkartensteuerung endlose Muster erstellen konnte, für die damalige Zeit eine Revolution.

Insgesamt war der Besuch für Jung und Alt mehr als interessant und informativ. Dieses Museum sollte man unbedingt besucht haben. Unser Dank gilt hier einem nicht genannten Sponsor.

Am späten Nachmittag konnten wir wieder die Annehmlichkeiten des Hotels und der Therme genießen. Nach einem vorzüglichen Abendessen war eine gemeinsame Nachtwanderung im Kurwald zur Fischerhütte angesagt. Nach einer Einkehr endete der ereignisreiche Tag in der Pianobar.

Mit dem Frühstück am Montag endete unsere offizielle Exkursion. Einzelne nutzten noch den Tag zum Relaxen in der Westfalentherme.

Es war ein wunderbares Wochenende mit einer tollen Preis/Leistung für das ich mich im Namen aller Teilnehmer bei unserem Organisator, Egon Böttcher, noch einmal bedanken möchte. Es hätte nicht besser sein können.

Viele von uns freuen sich schon jetzt auf die nächste gemeinsame Exkursion.

Ingrid Schlei