





Adventszeit

Die Zeit vergeht wie im Flug. Die letzten Trainings im Jahr stehen an.
Bedanke mich für eure Treue im laufenden Jahr und das Mittragen der Massnahmen.

Wünsche euch eine schöne Adventszeit

*„Einen von zwei Schmerzen müssen wir ertragen: den Schmerz der Disziplin oder den eines schlechten Gewissens. Der Unterschied ist, Disziplin wiegt Gramm, ein schlechtes Gewissen wiegt Tonnen.
– Jim Rohn“*

„Ohne Frustration wirst du nie entdecken, dass du vielleicht dazu imstande bist, etwas selbst zu tun. Wir wachsen durch Konflikte. – Bruce Lee“

Bleibt Gesund

Und bis zum nächsten Training oder Anlass
Gruss Markus

Eine Kerze anzünden

Ich nehm ein Steichholz mir
und zünd' die Kerze auf dem Tisch.
Ein kleines Licht scheint dann zu dir
und sagt: ich denk an dich.

Komm, nimm ein Streichholz dir
und zünd die nächste an.
Ein kleines Licht kommt dann zu mir
und sagt: du denkst an mich.

Wir nehmen uns ein Streichholz nun
und zünden alle **Kerzen** an.
Viele Lichter funkeln nun
und sagen: wir denken daran.



Advent, Advent, wir rennen,
bereits die ersten Kerzen brennen.
Im Haus riecht es nach Tannenduft,
Besinnliches liegt in der Luft.
Advent wir rennen durch die Nacht,
bald sind alle Päckchen heimgebracht.