

Mit Maria laufen gehen



- 1 Du bist schon ewig nicht mehr joggen gegangen, aber mit Maria an deiner Seite ist es einfacher. Sie ist sportlich und lustig, also die perfekte Partnerin, um dich zu motivieren.
- 2 Du hältst tatsächlich dreißig Minuten durch und unterhältst dich dabei mit Maria. Es ist gut, wenn man nicht allein trainiert. Mit jemand anderem Sport zu machen motiviert.
- 3 Trotzdem ist es sehr anstrengend. Dir ist ganz heiß und du schwitzt extrem. Am Ende wirst du ein bisschen langsamer.
- 4 „Wow, was für ein schöner Tag für einen Lauf“, sagst du und wischst dir den Schweiß von der Stirn.
- 5 „Ich bin überrascht, dass ich mit dir mithalten kann“, sagt Maria und streckt die Arme in den Himmel.

- 6 „Wirklich?“, fragst du sie. „Ich habe versucht, mit dir mitzuhalten!“
- 7 „Ach was!“, antwortet Maria überrascht und lacht.
- 8 Du freust dich auf jeden Fall, dass du es geschafft hast, eine halbe Stunde ohne Pause zu joggen.
- 9 Ihr geht jetzt ganz gemütlich weiter. Auf der rechten Seite siehst du ein Schild, das den Weg zu einem See zeigt. Du warst noch nie an diesem See, aber du hast gehört, dass es dort sehr schön sein soll.
- 10 Einerseits hast du Lust, noch eine Runde zu schwimmen, andererseits tun deine Beine ziemlich weh. Es wäre auch toll, schnell nach Hause zu kommen und etwas zu schlafen. Was wirst du als Nächstes tun?

Optionen

- A Nach Hause gehen
- B Den See erkunden