

# Rückblick 2019 Nordic Walking

- **Was hat sich im NW im letzten Jahr verändert?**
- **Seit der letzten HV im März 2019 haben Sandra Akyel und Bettina Müller die Leitung im Nordic Walking übernommen. Die Trainings haben wie gehabt immer statt gefunden.**

- **Wir sind froh, dass der Bereich Nordic Walking so weiter geführt werden kann und es keinen Unterbruch mit den Trainings gegeben hat.**

# Refresher Kurs



- **An drei Mittwochabenden im April und Mai 2019 haben wir einen Auffrischkurs mit den Themen Haltung / Lauftechnik und Stockeinsatz durchgeführt. Es konnten zusätzlich noch mehr Mitglieder gewonnen werden.**

Mit verschiedenen Übungen  
spielerisch die Technik lernen.



# greifen / loslassen für die Technik



# Nach den Basics ging es darum, das Geübte umzusetzen



# Heiri und Sandra üben den Stockeinsatz



# Elsbeth und Bettina üben eine Balancetechnik auf dem Handrücken.



- **Wie ist der jetzige Stand?**
- **Neu ist Sandra Akyel auch im Vorstand Hauptleiterin Nordic Walking und Bettina Müller wie bereits im letzten Jahr Leiterin. Zusätzlich unterstützen Johanna Schlegel und Elsbeth Baumgartner die beiden bei Bedarf.**

- **Gut besuchte Trainings / jeweils drei Gruppen**
- **Mittlere- / Speed-Gruppe**
- **Die gemütliche Gruppe ist besorgt, dass jede/r sein Tempo walken kann.**

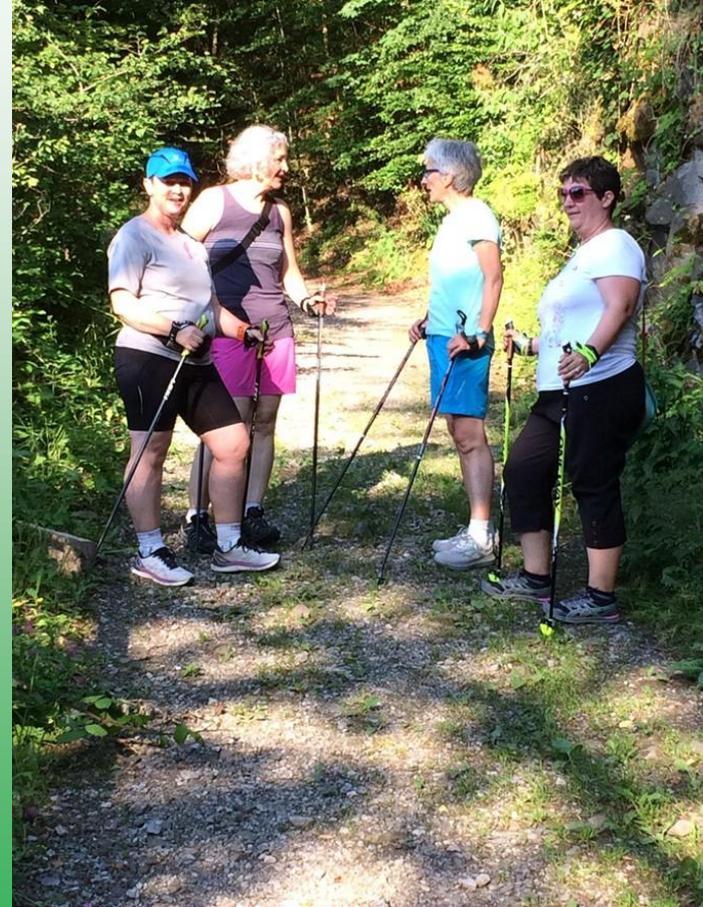
- **Gruppenchat vorhanden. Infos und Meldungen werden jeweils frühzeitig bekannt gegeben.**
- **Ziel für 2020 zusätzliche Neumitglieder werben. Schnuppertrainings jederzeit möglich. Infos auf Homepage.**

- **Sandra Akyel  
am Wings for  
Life vom 05.  
Mai 2019**
- **Du kannst laufen bis  
dich das Promi-Auto  
einholt. Egal wie weit,  
Hauptsache du bist  
dabei. Dieser Lauf erfüllt  
einen guten Zweck.  
(Rückenmarkforschung)**



- **Sandra hat auch am Pink Ribbon (LGT-Lauf vom 15. Juni 2019) teilgenommen und 10 km Nordic Walking absolviert. Dieser Lauf ist ebenfalls für einen guten Zweck.**

# Impressionen von einer Mittwochsrunde



# Bei heissem Frühsommer Wetter kneippen im Rietli



- Ziel ist es, weiterhin gemeinsam an Läufen teilnehmen....
- Hallwilersee
- 12. Oktober 2019
- Romy, Max & Elsbeth



# Elsbeth & Romy in Action



# Dieses Jahr gab es den Weihnachts-Apéro nach dem Training im Flös.



# SwissSnow Run & Walk Arosa 2020

