

Guten Morgen Sebastian,

einige Bilder vom ersten Nordic Walking Kennenlern Treffen in Baumgarten habe ich angefügt.

Alle TeilnehmerInnen sind einverstanden, diese Bilder zu veröffentlichen (Abfrage in der Runde).

Kurzer Bericht zu gestern

Wir waren beim Start 9 TeilnehmerInnen

Begrüßung und Vorstellung der G21 Idee durch mich.

Edith Kopsca (ausgebildete Walkingtrainerin, und einiges mehr...) erklärte kurz Geschichte und Wirkung von NW, die korrekten Stocklängen wurden eingestellt. Nach einigen Aufwärmübungen übernahm Franziska Schatzdorfer die Neueinsteigerinnen zur kurzen Grundschulung.

Gemeinsam begaben wir uns auf einen schönen Rundkurs (eine Teilnehmerin konnte aus gesundheitlichen Gründen nicht die gesamte Strecke mitmachen) mitten in der Natur.

Nach etwa einer Stunde leitete Edith noch die abschließenden Dehnübungen am Dorfplatz.

Ich hatte den Eindruck, dass dieses NW Treffen allen Teilnehmerinnen gut gefallen hat, denn wir einigten uns auf einen **fixen Termin** für Baumgarten:

immer Mittwoch um 18:00 Uhr am Dorfplatz in Baumgarten.

Zum Abschluss lud ich alle Anwesenden ein, jederzeit beim Projekt G21 mitzumachen (mit Hinweis auf die Weidener Homepage).

Bin schon gespannt auf die nächsten beiden NW Termine.

Lg

G.Hös