

## FIT- UND LAUFTREFF OBERÄGERI

## Gesundheitsbewusstes Bewegen und Geniessen

Unter diesem Motto startet der Fit- und Lauftreff in die neue Saison 2010 zur gemeinsamen sportlichen Betätigung in Jogging, Walking und Nordic Walking.

Der Fit- und Lauftreff hat sich als beliebter Treffpunkt sowohl bei den Jogging- wie Walking-Begeisterten positioniert. Er wird unter kundiger Anleitung von einem mehrköpfigen Leiterteam für Walking, Nordic Walking und Jogging kostenlos angeboten. Ob Einsteiger, Fortgeschrittener oder Champion, alle sind herzlich willkommen.

### Die Technik verbessern

Im Fit- und Lauftreff wird aber nicht nur gerannt. Die Leiterinnen und Leiter vermitteln auch Wissen und Übungen zum richtigen Laufen: Welches ist das richtige Tempo im



Vereinspräsident Bruno Schuler und seine Laufmannschaft beim Aufwärmen in der Halle Maienmatt

Training? Wie kann ich die Lauftechnik verbessern? Angeboten werden auch Krafttraining für den Rumpf, für die Beinmuskulatur und Übungen, um die Fussgelenke zu stabilisieren.

### Wiederum Einsteigerkurse

Der Fit- und Lauftreff, bzw. der Verein Ägeriseelauf offeriert auch in diesem Frühjahr wiederum zwei Angebote für Anfängerinnen und Anfänger, die Jogging, Walking oder Nordic Walking lernen möchten. Der Einsteigerkurs ist nicht leistungsbezogen

## Alle nötigen Infos

### Einsteigerkurs Jogging

Daten: Mittwoch, 31. März, 7., 14., 21. und 28. April 2010  
Zeitpunkt: 18. 30 Uhr  
Ort: Mehrzweckanlage Maienmatt, Oberägeri  
Dauer: 1 Stunde  
Auskünfte: Bruno Schuler, 041 750 38 64

### Einsteigerkurs Walking und Nordic Walking

Daten: Mittwoch, 31. März, 7., 14., 21. und 28. April 2010  
Zeitpunkt: 18. 30 Uhr  
Ort: Mehrzweckanlage Maienmatt, Oberägeri  
Dauer: 1 Stunde  
Auskünfte: Anita Desax, 041 750 73 91

und dient der Gesundheitsvorsorge und -erhaltung. Der Fit- und Lauftreff spricht somit die Bewegungsfreudigen an, die sich gerne in der Natur bewegen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Bericht: Bruno Schuler

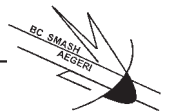
## Der Ägeriseelauf 2010

Der 12. Ägeriseelauf findet am 23. Juli 2010 statt. Start ist um 19.00 Uhr. Weitere Infos dazu liefert die Website: [www.aegeriseelauf.ch](http://www.aegeriseelauf.ch).

Auskünfte sind auch per E-Mail erhältlich: [aegeriseelauf@bluewin.ch](mailto:aegeriseelauf@bluewin.ch). Man kann sich übrigens bereits wieder anmelden.

## BADMINTON-CLUB SMASH ÄGERI

## Trainingsbegeisterte Badmintonspieler



### Training

Seit einiger Zeit können wir, der BC Smash Ägeri, wieder ein geführtes Training anbieten. Dolfi Nussbaum, unser Trainer, bringt uns spielerisch wie auch technisch die Feinheiten des Badminton-Sports bei. Durch das geführte Training konnten wir unser spielerisches Leistungsniveau enorm steigern und es macht Spass die Übungen in den Matches umzusetzen. Das Training ist für Anfänger bis Fortgeschrittene und wird individuell an die spielerischen Fähigkeiten angepasst.

### Weihnachtsturnier

Am letzten Montag vor Weihnachten fand das traditionelle Weihnachtsturnier statt. Wie im letzten Jahr wurde das Turnier in einem speziellen Modus durchgeführt. Einerseits galt es sein Können unter Beweis zu stellen, andererseits war auch ein bisschen Glück gefragt. Der jeweilige Gegner beziehungsweise der Mitspieler wurde ausgelost. Beim Weihnachtsturnier wurde im Einzel

und im Doppel gespielt. So konnte jede/r Spieler/in das im Training Gelernte zeigen.



Das Podest beim Weihnachtsturnier des BC Smash Ägeri

## Schnuppertraining

Selbstverständlich ist jeder herzlich willkommen, einmal ein Schnuppertraining bei uns zu absolvieren. Das Training findet jeden Montag von 19.30 bis ca. 22.00 Uhr in der Turnhalle Schönenbüel statt. Es wird Einzel, Doppel und Mixed in verschiedenen Spiel- und Altersklassen gespielt. Melden Sie sich bitte unter [info@bcsmash.ch](mailto:info@bcsmash.ch). Weitere Informationen finden sie auf unserer Homepage [www.bcsmash.ch](http://www.bcsmash.ch).

Einige schweissgebadete Stunden später stand der Sieger, Minh-Trung Truong, fest. Die ersten drei konnten super Preise entgegennehmen.

Bericht: Erika Betschart