

## Gratulation

**Diamantene Hochzeit**

**Beckenried** Am 31. Mai feiert das Ehepaar Selina und Paul Gander-Murer in Beckenried die diamantene Hochzeit. Vor 60 Jahren haben sie sich das Jawort gegeben. Möge dem rüstigen und stets gut gelaunten Ehepaar weiterhin viel Lebensfreude und gute Gesundheit beschieden sein, damit sie gemeinsam noch viele Jahre inmitten ihrer Familie verbringen können. (pd)

## Demnächst

**Pfingstmesse in der Kapuzinerkirche Stans**

**Kirche** Am kommenden Sonntag, 31. Mai, werden in der Kapuzinerkirche Stans mit der Pfingstmesse um 7 Uhr wieder Gottesdienste angeboten zu den üblichen Zeiten. Die Messe wird von Vikar John Joy gefeiert und mit festlicher Orgelmusik gestaltet. Die Kapuzinerkirche ist gemäss Bestimmungen des BAG und unter Wahrung der gebotenen Distanz und Hygiene eingerichtet. Information unter [www.kapuzinerkirche.ch](http://www.kapuzinerkirche.ch). (pd)

**Hinweis**

Beiträge für die Rubrik «Demnächst» nimmt die Redaktion unter [redaktion@obwaldnerzeitung.ch](mailto:redaktion@obwaldnerzeitung.ch) sowie [redaktion@nidwaldnerzeitung.ch](mailto:redaktion@nidwaldnerzeitung.ch) entgegen.

# Iheimisch ist im Choltal verewigt

Er wurde für die letztjährige Iheimisch gebaut. Nun fand der Steintisch in Emmetten seinen definitiven Platz.

**Matthias Piazza**

Heute vor einem Jahr hat die Iheimisch ihre Tore geöffnet. Daran erinnert seit Kurzem ein sechs Meter langer Tisch mit Bänken aus Stein. Das Werk aus heimischem Rohmaterial, das unweit von der Produktion im Steinbruch Rüti bei Ennetmoos abgebaut wurde, stand an der viertägigen Nidwaldner Gewerbeausstellung beim Flugplatz Buochs mit rund 25 000 Besuchern. Am vergangenen Montag überreichten Sandro Blättler und Walter Gut vom Iheimisch-OK zusammen mit Stefan Käslin, Verkaufsleiter der Creabeton Baustoff AG als Hersteller und Roger Schmid, Geschäftsführer der Steinag Rotzloch AG, die Garnitur der Emmetter Gemeinderätin Ursula Barmettler.

«Der Tisch wird in einer natürlichen Umgebung platziert, wo sich Spaziergänger, Biker und Familien am grossen Tisch eine Auszeit vom Alltag gönnen können», begründet Stefan Käslin in der Mitteilung, warum Emmetten das Rennen machte, als es darum ging, ein aussergewöhnliches Plätzchen in Nidwalden für das Iheimisch-Andenken zu finden.



Sie freuen sich (von links): Stefan Käslin, Sandro Blättler, Ursula Barmettler, Walter Gut und Roger Schmid.

Bild: PD (Emmetten, 25. Mai 2020)

## ANZEIGE



Die Nidwaldnerin Nicole Bircher, bekannt aus der TV Sendung Landauf – Landab.

## PANTHERA LADYS GYM

Wo Frauen hingehen

### Panthera Ladys Gym Stans – Hat wieder offen!

Plötzlich und fast wie überall in anderen Bereichen war es eine Tatsache, dass das Panthera Ladys Gym von einem Tag auf den anderen wegen der Covid-19 Pandemie auf unbestimmte Zeit schliessen musste. Eine komplette Reorganisation der Trainingskonzepte wurde in kürzester Zeit auf die Beine gestellt und die Kundinnen erhielten schliesslich Trainingsvideos, damit sie ihre Fitness «konservieren» konnten. Gerade für ältere Menschen ist das Krafttraining ein wichtiger Bestandteil im Wochenablauf, da eine längere Pause ein grosses Risiko für die Gesundheit birgt.

Von Beginn an war klar, dass das Team alles daran setzen möchte, um die Kundinnen beim Training zuhause oder draussen in der freien Natur zu unterstützen. Das Training in der freien Natur ist unter den gegebenen Umständen sehr sinnvoll und wurde von den Kundinnen dankbar angenommen. Kommt noch hinzu, dass viele Frauen speziell in der Zeit nach Ostern, im Hinblick auf den Sommer, wieder in Form kommen wollten. Ab sofort wurde der Slim Belly für zuhause oder outdoor angeboten. Der Slim Belly Take away Service war geboren.

Während der Schliessung wurde das Fitnesscenter aufgefrischt. Auch die Nidwaldnerin Nicole Bircher, bekannt aus der TV Sendung Landauf – Landab, trainierte mit Begeisterung mit dem Slim Belly.

Wir fragten Nicole Bircher, wie sie Fitness in ihr Leben integriert hat und was es ihr bringt zu trainieren:

**Welchen Stellenwert hat die Fitness für Dich?**

Für mich bedeutet Fitness einen Ausgleich zum Alltag. Einfach mal den Kopf ausschalten und bewusst den eigenen Körper wahrnehmen.

**Welche Art von Fitness betreibst Du hauptsächlich (Joggen, Kraft, Ausdauer...)?**

Ich mag Ausdauer sehr gerne in Kombination mit Kraft. Z.B. ein Vita Parcours ist dafür geeignet und auch Yoga macht mir Spass.

**Wie oft trainierst Du in der Woche und wie lange jeweils?**

Meistens so 2 Mal pro Woche und dann jeweils ca. 1 Stunde. Wichtig ist, dass man immer etwas in Bewegung bleibt. Dafür reicht auch mal einfach ein zügiger 10-Minuten-Spaziergang.

**Hat Fitness einen Einfluss auf Deinen Gemütszustand und Lebensfreude?**

Ja... klar. Aber es ist schon so, dass ich mich selber oft auch motivieren darf, etwas zu machen. Auf dem Sofa ist es halt oft sehr gemütlich und dann braucht es Motivation aufzustehen. Wenn man dies jedoch geschafft hat und nach dem Training nach Hause kommt, dann ist es schon ein schönes Gefühl.



Das Team von Panthera Ladys Gym in Stans

**Fehlt Dir das Training, wenn Du nicht dazu kommst zu trainieren (Figur, Center geschlossen, Arbeit...)?**

Ja, eigentlich schon. Natürlich kann man sehr viel Sport auch draussen machen. Aber ich schätze an den Studios den Kontakt zu den anderen Menschen. Ein Fitness-Studio ist auch ein Treffpunkt, um sich auszutauschen.

**Bist Du im Training sehr ehrgeizig?**

Nein, nicht unbedingt. Ich mache alles, was mir gut tut. Klar gehört ein kleiner Antriebs dazu, aber dies soll in einem gesunden Verhältnis stehen.

**Welche Fehler sollte man als Anfängerin nicht machen?**

Ich bin jetzt keine grosse Fitness-Expertin, aber ich denke, das Wichtigste ist, dass man sich nicht zu viel vornimmt. Auch mit kleinen Schritten kommt man weiter. Der Spassfaktor soll an oberster Stelle sein.

**Ein paar wichtige Tipps für die Leserinnen?**

Mit Freude etwas tun. Wenn man auf einen Berg läuft, dann gibt es Momente, wo man sich fragt: warum tue ich mir dies an! Dies kenne ich selber auch. In solchen Momenten empfehle ich dann einfach, die Gedanken auf das Schöne zu richten: Frische Bergluft, Sonnenschein und schöne Natur, schon läuft es sich wieder einfacher.

Nicoles Mutter ist auch sportlich unterwegs, aber nicht zu extrem. Sie liebt den Sport und hat Freude am Ausüben verschiedener Sportarten.

Zu Ehren des Zehn-Jahr-Jubiläums des Slim Belly gibt das Panthera Ladys Gym neuerdings eine eigene Zeitung heraus. Alle Frauen aus Nidwalden und Obwalden sollen in dieser Lektüre die Freude am gezielten Kreislauftraining und später am Krafttraining entdecken.

Die vielen positiven Rückmeldungen machten Mut und das Vertrauen ist spürbar. Das Center konnte am 11. Mai wieder kontrolliert geöffnet werden. Natürlich mit Schutzkonzept. Die Gesundheit soll ja geschützt, aber auch gefördert werden, mit gezieltem Training! Als Mitglied des Sfcv wurde das Panthera Ladys Gym vom Verband in der Zeit immer gut unterstützt.

Im Panthera Ladys Gym sind immer Trainer/-innen vor Ort, das ist sicher in dieser Zeit ein Vorteil, damit sich die Kundinnen wohlfühlen. Immer ist eine qualifizierte Ansprechperson vor Ort. Krankenkassen unterstützen dies mit Beiträgen an Fitnessabos.

Autor: Miguel Steininger



Klara Bircher liebt den Sport, aber nicht zu extrem.