



Gsund i d Woche

«Leichter und fit – mach mit!»

«Leichter und fit – mach mit!» nennt sich das neue Bewegungs- und Ernährungsangebot für bewegungsarme und/oder übergewichtige Kinder.

Der neue Ernährungsbericht des Bundes weist auf, dass jedes 5. Kind in der Schweiz zu übergewichtig ist. Tendenz steigend. «Der Grundstein für Übergewicht wird häufig gelegt, wenn Kindern nicht mehr ins Freie zum Spielen gehen und sich stattdessen vor dem PC oder dem Fernseher aufhalten.» Dieses Zitat von Dr. Robert Sempach, Triemlihospital Zürich, Begründer des club minu, steht stellvertretend für Erfahrungen, welche häufig in Studien und Projekten gemacht werden.

«Aarau eusi gsund Stadt» bietet ab September 06 ein so genannt niederschwelliges Angebot an. «Leichter und fit – mach mit!» richtet sich vorerst an Jugendliche der 3. – 5. Primarklassen. Mit drei Treffs pro Woche, davon zwei Bewegungseinheiten und eine Ernährungs-Einheit (gemeinsam etwas Leckerer Kochen und Essen) werden die Kinder betreut. Abwechslungsreiche Bewegungserlebnisse in



Leichter und fit – mach mit!

Bewegungs- und Ernährungsangebot: Für bewegungsarme und/oder übergewichtige Kinder Foto: zVg

der Gruppe mit Gleichgesinnten wecken die Freude an der Bewegung und lassen die Kinder ihren

Körper besser spüren und kennen. Sie werden angeregt, ihr Freizeit- und Essverhalten unter

die Lupe zu nehmen, um danach Schritt für Schritt positive Veränderungen zu erzielen.

Programm

Zeiten/Treffpunkte

- Montag, 17 Uhr, Leichtathletikstadion Schachen, Aarau;
- Mittwoch, 12.15 Uhr, Gemeinsames Essen in einer Kochschule
- Freitag, 17 Uhr, Skatehalle, Rolling Rock, Aarau

Daten/Dauer

- Projektdauer: Montag, 4 September bis Ende Juni 07.
- Kursteilnahme: Mindestens 8 aufeinanderfolgende Wochen
- Schulzeit: 3 Treffs pro Woche
- Schulferien: 1 Treff pro Woche
- Eintritt: den Montag möglich

Wer kann teilnehmen?

Mädchen und Knaben der 3. – 5. Primarklassen, die sich (manchmal) etwas zu dick finden und/oder bereit sind, sich vermehrt zu bewegen.

Kursbeitrag

30 Franken pro Woche (Mindestteilnahme 8 Wochen = 240 Franken). 10 % Ermässigung bei nahtloser Wiederanmeldung, Rabatte für Geschwister.

Eltern

Elterngespräche können jederzeit vereinbart werden. Besuche der Eltern bei den Bewegungs-Treffs 1 mal monatlich möglich.

Leitung

Claudia Welte, dipl. Turn- und Sportlehrerin, minu-fit-Trainerin in Ausbildung; Simon Eichenberger, Skate-Instruktor; Madeleine Suter-Pauli, Bewegungs-Animatorin.

Auskunft und Anmeldung

AARAU eusi gsund Stadt, Metzgergasse 2, 5001 Aarau; Tel. 062 822 32 61, Fax 062 824 20 51, info@aaraeusigsundstadt.ch, www.aaraeusigsundstadt.ch

Weitere Infos

club minu, www.minuweb.ch

Gesundes Körpergewicht

Abnehmen mit Spass. Nach den Sommerferien finden neue Kurse für Erwachsene statt.

Erfolgreiche Gewichtskontrolle ist eine Kombination von körperlicher Bewegung, richtigem Essverhalten und gesunder Lebensgewohnheiten. Ändern Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten – dauerhaft – mit dem bewährten Konzept von «Aarau eusi gsund Stadt». Der 10teilige Kurs setzt sich zusammen aus:

- Ernährungsverhalten (5x)
- Mentaltraining (3x)
- Nordic Walking (2x)

Ernährungsverhalten

Eigentlich wissen die meisten, wie man sich ausgewogen ernährt! Aber: Wissen und Tun sind nicht immer dasselbe. Unser Kurs vermittelt, wie Sie neue Verhaltensweisen in Ihren Alltag integrieren können. Klug essen

und geniessen ist einfacher als Sie denken.

Die Umsetzung: Sie definieren ihr individuelles Ziel und werden dabei von der Ernährungsberaterin und der Gruppe unterstützt und begleitet.

Nordic Walking/Schnupperkurs

Zum neuen Lebensgefühl und für eine dauerhafte Gewichtsregulierung gehört die tägliche Bewegung dazu. Erleben Sie mit Nordic Walking die Dynamik, die ein Training mit Stöcken bringt. Unsere Instruktorin begleitet Sie und gibt Ihnen Tipps zur richtigen Technik.

Mentaltraining

Mentales Schlankheitstraining zeigt einen Weg auf, das Gewichtsproblem an der Wurzel anzupacken und so den Stein ins Rollen zu bringen – nach dem Motto: «Genussvoll abnehmen und dauerhaft schlank bleiben».

Kursdaten

Aarau
21. August – 30. Oktober,
15 – 16.30 und 19 – 20.30 Uhr

Zofingen
14. August – 30. Oktober,
19 – 20.30 Uhr

Brugg
15. August – 31. Oktober
19 – 20.30 Uhr

Baden
22. August – 31. Oktober
19 – 20.30 Uhr

Kursbeitrag
Fr. 330.- inkl. Kursmaterial

Auskunft und Anmeldung
«Aarau eusi gsund Stadt»,
Metzgergasse 2, 5001 Aarau
Tel. 062 822 32 61,
Fax 062 824 20 51
info@aaraeusigsundstadt.ch
www.aaraeusigsundstadt.ch

Tour d'Argovie

Bewegen – Erleben – Geniessen

Am Wochenende vom 12./13. August 2006 bewegt sich der gesamte Aargau – an der Tour d'Argovie 2006!

Radfahren: Es stehen fünf verschiedene und markierte Routen zur Wahl.

Wandern, Joggen, Nordic

Walking: Auf sechs Routen mit Start in Aarau, Brugg, Frick, Kulm, Lenzburg und Zofingen erreichen Sie den gemeinsamen Zielort Aarau.

Informationen zur Tour d'Argovie finden Sie unter: www.tour-argovie.ch



Dank

Die Aktion «Gsund i d Woche» wird ermöglicht dank der Unterstützung von:

- Aargauer Woche
- Fachhochschule Aargau
- Gesundheitsdepartement des Kantons Aargau
- Hirslanden Klinik Aarau
- Kantonsspital Aarau AG
- Kantonsspital Baden AG
- Raiffeisenbank
- Spital Zofingen
- Visana



100-mal im Aargau – persönliche und kompetente Beratung



Ihr Geld ist der beste Grund für die persönliche Beratung bei der Raiffeisenbank. Mit 100 Geschäftsstellen ist Raiffeisen die am weitesten verbreitete Bank im Kanton Aargau. www.raiffeisen.ch

Wir machen den Weg frei

RAIFFEISEN