



Gesund und Woche

Leichter und fit – mach mit!

Das Fitness- und Entspannungsprogramm für bewegungsarme und/oder übergewichtige Kinder von 9 bis 12 Jahren. Ein Pilotprojekt von «Aarau eusi gesund Stadt» mit Claudia Welte, minu-fit-Trainerin, und Rita Wegmüller, dipl. Kinesiologin.



Leichter und fit – mach mit!: Ein Pilotprojekt von «Aarau eusi gesund Stadt» für bewegungsarme und/oder übergewichtige Kinder

30 Prozent der Schweizer Bevölkerung sind übergewichtig! 7 Prozent davon stark. Jedes fünfte Kind und jeder dritte Jugendliche ist zu schwer, d.h. sie haben Mühe, beim Sport mitzuhalten, kommen bei kleinsten Anstrengungen ins Schnaufen. Oft spielt dabei auch die Angst mit, gehänselt zu werden. Je älter und je adipöser Kinder sind, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit (66 bis 77 Prozent), auch als Erwachsene adipös zu bleiben.

draussen bewegt und darauf achtet, was du isst und trinkst.

Was kannst du von uns erwarten?

Du lernst ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm für Herz und Hirn kennen und auch Übungen, die dir helfen, dich zu entspannen. Wir zeigen dir nicht nur lustvolle Bewegungen, die deinem Herzen gut tun (auch Balltricks und Jonglieren), sondern auch deinem Gehirn, so genannte «Brain-Gym-Übungen». Du weisst ja: Veränderungen beginnen im Kopf! Das Fitnessprogramm für dein Herz findet mehrheitlich draussen statt, jenes fürs Gehirn drinnen! Wir nehmen uns genügend Zeit, um gemeinsam das mitgebrachte Zvieri zu genies-

sen und Erfahrungen untereinander auszutauschen. Dabei lernst du, was, wieviel und wie du dich verpflegen kannst, sodass du konzen-

triert in der Schule und fit für die Freizeit bist. Melde dich doch an zum Pilotprojekt Leichter und fit – mach mit!

Kursangaben

Kursdaten: 27. August bis 29. Oktober 2007, 8-mal, Ausfall in den Herbstferien.	Kurskosten: 64 Franken.
Kurstag/Zeit: Montag, 15.45–17.15 Uhr.	Mitnehmen: Turnzeug und -schuhe, Regen- und Sonnenschutz, Zvieri.
Kursort: Treffpunkt: «Aarau eusi gesund Stadt», Metzgergasse 2, 5000 Aarau (Hintereingang).	Auskunft und Anmeldung: Bis 27. August (12 Uhr) an info@aaraeusigundstadt.ch oder Telefon 062 822 32 61 (9–12 Uhr).

Entspannung und Stressbewältigung

Wen-Do Wochenend-Seminar

Selbstverteidigung für Mädchen von 9 bis 12 Jahren

Für Wen-Do braucht es kein jahrelanges Training, bis der erste Griff sitzt und es sind auch keine überdurchschnittlichen Kräfte notwendig, um gewünschte Effekte zu erzielen. Einige Themen aus dem Seminar: Selbstbehauptung, Stärkung des Selbstvertrauens, Schulung der Wahrnehmung von Grenzübertreten, verbale Selbstverteidigung. Die Mädchen lernen, ihre vorhandenen Stärken zu erkennen und zu mobilisieren und sie bewusst für sich und andere einzusetzen. «Angst macht mich wach – nicht ohnmächtig.»

Datum: 1. und 2. September
Zeit: Samstag, 11–17 Uhr
 Sonntag, 10–17 Uhr
Ort: Turnhalle Gönhard, Weltstrasse, Aarau
Leitung: Ainca Kira, Wen-Do-Trainerin
Kosten: 150 Franken

Autogenes Training

Datum: 23. Oktober bis 27. November, 6×
Zeit: Dienstag, 19.30–21 Uhr
Ort: Heilpädagogische Schule, Girixweg 20, Aarau
Leitung: Dr. phil. Urs Peter Lattmann, Psychotherapeut FSP
Kosten: 210 Franken

Tabakprävention

Uffhöre rauche

In Zusammenarbeit mit der Lungenliga Aargau

Ziel:
Rauchstopp, wieder rauchfrei werden

Anforderung:
Aufhörwillige Raucherinnen und Raucher

Datum: 4. bis 25. September, 4×
Zeit: Dienstag, 19.30–21 Uhr
Ort: Lungenliga Aargau, Hint. Bahnhofstrasse 6, Aarau
Leitung: Team der Lungenliga Aargau
Kosten: 100 Franken



Bewegung und Sport



Nordic-Walking-Technikkurs. Sanftes Training für «grosse Grössen»

Anfängerinnen ab BMI 30

Datum: 13. September bis 4. Oktober, 4×
Zeit: Donnerstag, 19–20 Uhr
Ort: Leichtathletikstadion Schachen, Aarau
Leitung: Verena Hartmann, Nordic-Walking-Leiterin, Allez Hop
Kosten: 64 Franken inkl. Stöcke

Schwimmkurs für Nichtschwimmerinnen und -schwimmer / Erwachsene

Einführung in die Schwimmtechniken

Erwachsene Nichtschwimmerinnen und -schwimmer ohne Grundkenntnisse

Datum: 17. Oktober bis 23. Januar, 13×
Zeit: Mittwoch, 9.45–10.35 Uhr
Ort: Hallenbad Telli, Aarau
Leitung: Birgit Eichhorn, Schwimmleiterin
Kosten: 169 Franken exkl. Eintritt Hallenbad

Aqua-Fit

Tiefwassergymnastik mit Jogging in Entfelden

Datum: 20. Oktober bis 19. Januar 08, 13×
Zeit: Samstag, 11–11.50 Uhr
Ort: Hallenbad Entfelden
Leitung: Therese Schenk, Aqua-Fit-Leiterin
Kosten: 182 Franken exkl. Eintritt Hallenbad



Mehr Wohlbefinden

Verlangen Sie eine kostenlose Versicherungsberatung unter Tel. 062 832 52 80 oder gs_aarau@visana.ch

Geschäftsstelle Aarau, Rain 35, 5001 Aarau



Anmeldungen

Anmeldungen für sämtliche Kurse unter:

www.aaraeusigundstadt.ch (Online-Anmeldeformular)
 info@aaraeusigundstadt.ch
 Tel. 062 822 32 61 von 9 bis 12 Uhr