



Monday Night Skate in Aarau

Der Frühling ist im Anrollen. Von Mai bis September gleiten In-line-Skates in Aarau um die schönsten Strassenecken der Region.

Der Monday Night Skate ist der Lifestyle-Event mit sportlichem Fun. Dabei ist das Tempo weniger wichtig, vielmehr steht das Vergnügen im Vordergrund. Es handelt sich um geführte Ausfahrten auf Inlineskates quer durch Aarau. Jeweils am Montagabend von Mai bis September gehören die Strassen während des Events den Skaterinnen und Skatern. Eine Ausfahrt bietet Gelegenheit für einen gemütlichen Schwatz mit bekannten oder neuen Gesichtern sowie für relaxtes Flirten.

- Die Teilnahme am Event ist kostenlos. Es ist keine Anmeldung erforderlich
- Die Touren sind zwischen 18 und 20 km lang und dauern ca. 2 Stunden
- Der Event wird begleitet von Polizei und freiwilligen Helfern
- Voraussetzung ist ein sicheres Bewegen auf Skates (keine Anfänger)
- Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

MONDAY NIGHT SKATE

AARAU

Daten: 3. und 17. Mai, 7. und 21. Juni sowie 16. und 30. August
Start: 20 Uhr beim Rolling Rock
Infos: www.night skate.ch
www.aaraueusigsundstadt.ch
Tel. 062 822 32 61

SMS-Registrierung für Infos zur Durchführung des Events: SMS mit dem Text «start mns aa» an die Nummer 939 senden (40 Rappen).

Anmelden: Sende ein SMS mit Text START SKATE BW an die Nr. 939 (40 Rp.). Zum Bestätigen sende ein SMS mit Text ok an die Nr. 939. Abmelden: Sende ein SMS mit Text STOP SKATE BW an die Nr. 939.

RAIFFEISEN

Gemeinsam erreicht man Ziele schneller!

Aarau eusi gsund Stadt legt grossen Wert darauf, dass die Angebote unterhaltsam sind und Spass bereiten. Der persönliche Kontakt zwischen den Teilnehmenden wird stets als sehr wertvoll erlebt und stärkt das soziale Wohlbefinden. Diese Kundennähe ist auch einer der wichtigsten Gründe für den Erfolg von Raiffeisen. In der Schweiz betreibt Raiffeisen das dichteste Bankstellennetz. Genau diese lokale Verankerung ist es, die Raiffeisen mit ihrer über 100-jährigen Tradition besonders auszeichnet. Raiffeisen gilt als dynamische, leistungsstarke und vertrauenswürdige Bank. Raiffeisen macht den Weg frei für lokale und regionale Projekte in Sport, Kultur und Sozialem. Deshalb unterstützen wir mit Freude das Monday Night Skate. Wir wünschen allen Skaterinnen und Skatern eine erlebnisvolle und unfallfreie Fahrt.

Ihre Raiffeisenbank

Vorträge zu Schüssler-Salzen

Endlich Frühling! Doch oh weh ... oft ist man müde oder antriebslos. Der Stoffwechsel kommt einfach nicht auf Touren. Schüssler-Salze geben einem den nötigen Kick.

Datum: a) 4. Mai im GZ Telli in Aarau
b) 10. Mai in der Drogerie in Lostorf
Zeit: jeweils 19.30 Uhr
Kosten: Fr. 15.-

Bitte frühzeitig anmelden: Tel. 062 298 08 20
Wer diesen Talon mitbringt, erhält 3 Schüssler-Salze für Fr. 43.- statt Fr. 48.-.

KURSE

Jogging- und Vorbereitungstraining Hallwilersee-Lauf

Datum: 27. April bis 24. Juni sowie 10. August bis 14. Oktober
Zeit: Di und Do, 19-20.30 Uhr
Ort: Leichtathletikstadion Schachen, Aarau
Kosten: 180.-/37× inkl. Startgeld, Pasta-Essen und Check-up

Joggingkurse für Anfänger und Fortgeschrittene

Datum: 27. April bis 24. Juni
Zeit: Di und Do, 19-20 Uhr
Ort: Leichtathletikstadion Schachen, Aarau
Kosten: Fr. 80.-/18× inkl. Pasta-Essen und Check-up

Nordic-Walking-Kurse für Anfänger und Anfängerinnen

Datum: a) 29. April bis 27. Mai
b) 31. Mai bis 21. Juni
Zeit: a) Do, 8.30-9.30 oder 17.30-18.30 Uhr
b) Mo, 19-20 Uhr
Ort: Leichtathletikstadion Schachen, Aarau
Kosten: 60.-/4× inkl. Pasta-Essen und Check-up

Nordic-Walking-Frühlings-Treff

Datum: 27. April bis 29. Juni
Zeit: Di, 8.30-10 oder 19-20.30 Uhr
Ort: KEBA/Gönhardwald Aarau
Kosten: Fr. 60.-/10× inkl. Pasta-Essen und Check-up

GRATIS-GESUNDHEITSTEST

Für alle Stadtanzeiger-Leserinnen und -Leser

Allen Teilnehmenden der Bewegungskurse Jogging und Nordic Walking offeriert Aarau eusi gsund Stadt einen kostenlosen Gesundheitstest in Zusammenarbeit mit der Drogerie im Telli. Die Messung beinhaltet den Blutdruck, den Ruhepuls, den Bauchumfang und die Gewicht-Fett-Wasser-Zusammensetzung.

Daten/Zeiten: a) Sa 1. Mai von 10-14 Uhr
b) Mo 3. Mai von 17-20 Uhr
c) Mi 5. Mai von 17-20 Uhr
Ort: Schlossplatz 1 (Hintereingang) Aarau gratis
Kosten:

Am Donnerstag, 24. Juni, erfolgt eine zweite Gratismessung im Reiterstadion zwischen 16 und 20 Uhr. Danach sind alle zum Pasta-Essen eingeladen.

KURSE

Trilogie der Gesundheit

Entspannungskurs in drei Bereichen, ab 40, Beckenboden-Training, Atemgymnastik und Qi Gong, Keine Vorkenntnisse

Datum: 5. Mai bis 30. Juni
Zeit: Mi, 10-10.50 Uhr
Ort: Aarau eusi gsund Stadt, Schlossplatz 1, Aarau
Kosten: 144.-/9×

Sicher auf den Beinen

Vermeiden von Stürzen und deren Folgen, ab 50

Datum: 20. Mai und 3./17. Juni
Zeit: Do, 10.30-11.20 Uhr
Ort: Aarau eusi gsund Stadt, Schlossplatz 1, Aarau
Kosten: Fr. 48.-/3×

Auskunft/Anmeldung für alle Kurse: www.aaraueusigsundstadt.ch, Tel. 062 822 32 61



Suchen Sie **Identifikation** und **Sicherheit** in Ihrem Beruf?

Konsultieren Sie unsere Stellenangebote unter www.trueb.ch!

Trüb AG – Hintere Bahnhofstr. 12 – 5001 Aarau – Tel. +41 62 832 00 00

