

# Gesundheitsförderung – Am Puls des Kantons

Die Stiftung «Aarau eusi gesund Stadt» betreibt seit 33 Jahren erfolgreich Gesundheitsförderung und Prävention auf regionaler und kantonaler Ebene. Sie verfolgt damit das Ziel, Leute jeglichen Alters zu motivieren, selber aktiv zu werden, um gesund und fit zu bleiben.

Gesund bleiben und Wohlbefinden beinhalten viele Aspekte. Darum ist die Angebotspalette von Aarau eusi gesund Stadt breit gefächert und auf die verschiedensten Gruppen und Interessen zugeschnitten. Die Stiftung ist mit ihren Angeboten an wichtigen Anlässen regelmässig beteiligt. Sie steht in engem Kontakt mit zahlreichen Vereinen und mit Institutionen, die das Ziel einer lebenswerten Region und eines gesundheitsfördernden Kantons teilen.

Der Stadt-Anzeiger ist Medienpartner von Aarau eusi gesund Stadt. Unter dem Motto «Gsund und zwäg» erhalten die Leserinnen und Leser auf

dieser Seite regelmässige interessante Informationen zum Thema «Gesundheit und Wohlbefinden» in unserem Kanton. Haben Sie Fragen oder Anregungen? Treten Sie in Kontakt mit uns! Wir freuen uns auf Sie.

#### DANK

Die Sonderseite «Gsund und zwäg» wird ermöglicht dank der Unterstützung folgender Partner:

- Departement Gesundheit und Soziales
- Hirslanden Klinik Aarau
- Kantonsspital Aarau
- Kantonsspital Baden
- Lungenliga Aargau
- Raiffeisenbank
- Spital Zofingen
- Stadt-Anzeiger

#### JAHRESPROGRAMM 2010

Weit über 100 Angebote in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Entspannung, Erleben, Geniessen und Suchtprävention enthält das neue Jahresprogramm.

www.aaraueusigsundstadt.ch  
info@araueusigsundstadt.ch  
Tel. 062 822 32 61



## Grosserfolg für Nez Rouge Aargau

Im Rahmen von 8333 Freiwilligen-Einsätzen hat die Sektion «Nez Rouge Aargau» im Dezember 2009 insgesamt 3623 Personen sicher und diskret nach Hause gebracht. An zweiter Stelle folgt Genf mit 1646 transportierten Personen.

Dank der Integration in die Stiftung «Aarau eusi gesund Stadt» hat «Nez Rouge Aargau» ein professionelles Umfeld und ist auf diese Weise sehr effizient im doch grossen Kanton Aargau unterwegs. Das OK dankt allen Sponsoren und Freiwilligen für die grosse Unterstützung. Möge der Gedanke von Nez Rouge präventiv das gesamte Jahr

bei allen Automobilisten präsent sein.

KURT RÖTHLISBERGER,  
PRÄSIDENT NEZ ROUGE AARGAU

#### Anzahl Fahrten:

2008: 1533                      2009: 1718

#### Transportierte Personen:

2008: 3215                      2009: 3623

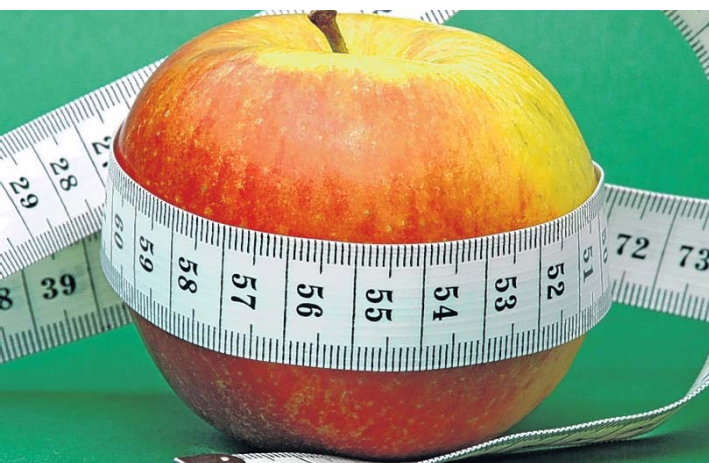
#### Freiwillige:

2008: 746                        2009: 833

#### Zurückgelegte Km:

2008: 50 981                      2009: 59 765

# Erfolgreich und zahlbar: Abnahme-Kurse für 60 Übergewichtige



**37,1 Prozent aller Schweizerinnen und Schweizer bringen zu viele Pfunde auf die Waage. Das muss nicht sein. Aarau eusi gesund Stadt führt regelmässig in Aarau, Baden und Brugg erfolgreiche Kurse zum Abnehmen durch.**

In der Schweiz trägt jeder dritte Erwachsene zu viel Speck auf den Rippen, Tendenz steigend. Voraussetzung für einen längerfristigen Erfolg der Gewichtsabnahme ist eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten und vor allem eine Förderung der körperlichen Aktivität. Mit dem Abbau von Übergewicht tun Sie viel für Ihr Aussehen und Wohlbefinden.

#### Gesucht werden 60 übergewichtige Personen mit grossem Bauchumfang

Ein zu grosser Bauchumfang ist das äusserlich sichtbare Zeichen für zu viel inneres Bauchfett. Dieses beeinflusst den Stoffwechsel ungünstig und daraus resultiert ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Teilnahmeberechtigt für die 5 neuen Kurse «Erfolgreich Abnehmen», welche im März starten, sind deshalb Frauen mit einem Bauchumfang ab 88 cm und Männer ab 102 cm. Anmeldungen werden ab sofort entgegengenommen. Kursdaten und weitere Infos sind dem nebenstehenden Kasten zu entnehmen.

#### ERFOLGREICH ABNEHMEN

Im März starten die erfolgreichen Kurse «Erfolgreich Abnehmen». Die 11 Treffen sind aufgeteilt in: Ernährungsberatung (5x), Mentaltraining (3x), Nordic Walking (3x).

Teilnahmebedingung: Frauen: Bauchumfang ab 88 cm, Männer ab 102 cm, gemessen in Taillenhöhe, normal ausatmen. Bei grosser Nachfrage erhalten Personen mit erhöhtem Risiko den Vorzug! Das detaillierte Programm ist erhältlich bei der Stiftung Aarau eusi gesund Stadt, Schlossplatz 1, 5001 Aarau, info@araueusigsundstadt.ch, www.aaraueusigsundstadt.ch, Tel. 062 822 32 61.

#### AARAU

Datum: 1. März–31. Mai  
Zeiten: Montag, 15.30–17 Uhr  
Montag, 18.30–20 Uhr  
Kosten: Fr. 420.–

AARAU eusi gesund Stadt, Schlossplatz 1, Aarau  
Maria Imfeld, Ernährungsberaterin  
Erika Zahner, Mentaltrainerin  
Verena Hartmann, Nordic-Walking-Instruktorin

#### BADEN

Datum: 2. März–25. Mai  
Zeiten: Dienstag, 15.30–17 Uhr  
Dienstag, 18.30–20 Uhr  
Kosten: Fr. 420.–

Werkhofsgebäude/Parkplatz Schadenmühle, Baden  
Maria Imfeld, Ernährungsberaterin  
Erika Zahner, Mentaltrainerin  
Marianne Süss, Nordic-Walking-Instruktorin

#### BRUGG

Datum: 2. März–1. Juni  
Zeit: Dienstag, 18.30–20 Uhr  
Kosten: Fr. 420.–

Berufs- und Weiterbildungszentrum, Annerstrasse 12, Brugg  
Maria Imfeld, Ernährungsberaterin  
Erika Zahner, Mentaltrainerin  
Marianne Süss, Nordic Walking-Instruktorin

#### EINFÜHRUNG IN DIE SCHWIMMTECHNIKEN

Für Nichtschwimmerinnen und -schwimmer ohne Grundkenntnisse

Ort: Hallenbad Telli, Aarau  
Datum: Mittwoch, 17. Februar–7. April  
Zeit: 11–11.50 Uhr  
Kosten: Fr. 120.–/8x, exkl. Eintritt Hallenbad  
Leitung: Birgit Eichhorn, Schwimminstruktorin

#### QI GONG ÜBER MITTAG

Beweglichkeit und Konzentration, Fördert die psychische und physische Widerstandskraft

Ort: Aarau eusi gesund Stadt,  
Schlossplatz 1, Aarau  
Datum: Mittwoch, 17. Februar–7. April  
Zeit: 12.10–13 Uhr / für Einsteiger  
Kosten: Fr. 128.–/8x, inkl. Unterlagen  
Leitung: Heiner Weber, Qi-Gong-Trainer

#### TAI JI QUAN

Langsame, meditative Bewegungsabläufe zur Stärkung des körperlichen und psychischen Gleichgewichts.

Ort: Aarau eusi gesund Stadt,  
Schlossplatz 1, Aarau  
Datum: Donnerstag, 18. Februar–8. April  
Zeit: 9–9.50 Uhr  
Kosten: Fr. 128.–/8x, inkl. Unterlagen  
Leitung: Patrizia Tomasi, Tai Ji-Instruktorin

Anmeldungen für sämtliche Kurse unter  
www.aaraueusigsundstadt oder Tel. 062 822 32 61.



Profitieren Sie von der Raiffeisen Anlageberatung, die Ihre Wünsche und Ziele in den Mittelpunkt stellt. Unsere Anlage-Experten begleiten Sie mit System und massgeschneiderten Produkten zu Ihrem Anlageziel. Vereinbaren Sie jetzt einen Termin für Ihre persönliche Anlageberatung.  
www.raiffeisen.ch/anlagebank

Wir machen den Weg frei

**RAIFFEISEN**

Anlageberatung mit System. Damit mehr aus Ihrem Vermögen wird.