

«Nur mitmachen ist besser!»



Verpassen Sie den Übergang in den langen Winter nicht und gehen sie diesen bewegt und entspannt an.

# Bewegt und entspannt durch den Winter

Wer sich regelmässig bewegt, fühlt sich entspannt und tankt die nötige Energie für die anstehenden Herbst- und Wintermonate. Nach den Herbstferien startet «aarau eusi gsund stadt» mit dem Kursprogramm für bewegte Entspannung im Winter.

Das Programm der Aktion «Bewegt und entspannt durch den Winter» enthält für alle etwas. Angefangen bei Gymnastik für die richtige Atmung oder autogenes Training für die Ausgeglichenheit. Zwei chinesische Trainingsmethoden bringen für viele neue Bewegungsformen in den Alltag. Qi Gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Tai Ji Quan enthält viele Varianten einer Art Schattenboxens. Zu einem grossen Hit entwickeln sich die von «aarau eusi gsund stadt» mit der Tanzschule La Lisa Dance in Aarau angebotenen Zumba-Kurse für Anfänger. Über 50 Personen haben sich auf die Ausschreibung in der letzten Ausgabe dieser Sonderseite angemeldet und es kommen täglich neue dazu. Zumba heisst die neue Art, seinen Körper in Form zu halten. Die Ver-

schmelzung von Tanz und Fitness wurde in den 90er Jahre erfunden und ist nunmehr auch bei uns Kult.

Im Angebot der Aktion «Bewegt und entspannt durch den Winter» dürfen die traditionellen und sehr beliebten Kurse wie Nordic Walking, Aquafit, Aerobic oder Schwimmer nicht fehlen. Zur Stärkung der Rückenmuskulatur und Verbesserung der Körperhaltung soll das Programm «Rückenfit» verhelfen. Alle Kurse werden von einem ausgebildeten Leiterteam betreut und sind für jedermann offen. Packen Sie jetzt

die Gelegenheit und nehmen Sie den Winter bewegt und entspannt in Angriff. Informationen zur Kampagne erfahren Sie auf der Homepage [www.aaraueusigsundstadt.ch](http://www.aaraueusigsundstadt.ch). Anmeldungen sind per Mail an [inof@aarauusigsundstadt.ch](mailto:inof@aarauusigsundstadt.ch) oder unter Tel. 062 822 32 61 möglich. Am diesjährigen MAG, Markt Aarauer Gewerbetreibender, werden im Gesundheitszelt auf dem Holzmarkt Flyer mit allen Informationen abgegeben. Besuchen Sie «aarau eusi gsund stadt» vom 29. September bis 2. Oktober am MAG.

Kursangebot	
<b>Bewegt und entspannt durch den Winter</b>	12 Uhr, Qi Gong für Anfänger 19 Uhr, Autogenes Training
<b>Montag</b>	9 Uhr, Zumba für Anfänger, Bodyfit 10 und 12 Uhr, Atemgymnastik
<b>Dienstag</b>	9 Uhr, Nordic Walking Treff 12 Uhr, Aerobic & Kondition 12 und 13 Uhr, Aquafit 17 Uhr, Schwimmen für Kinder 19 Uhr, Nordic Walking Treff
<b>Mittwoch</b>	9 Uhr, Zumba für Anfänger 10 Uhr, 60+ Sicher auf den Beinen
<b>Donnerstag</b>	9 Uhr, Tai Ji Quan 12 Uhr, Qi Gong für Fortgeschrittene, Zumba für Anfänger 17 Uhr, Schwimmen für Kinder 17 und 18 Uhr, Rückenfit
<b>Freitag</b>	12 und 13 Uhr, Aquafit
<b>Samstag</b>	11 Uhr, Aquafit
<b>Weitere Infos unter:</b>	<a href="http://www.aaraueusigsundstadt.ch">www.aaraueusigsundstadt.ch</a>

## Sport in den Ferien

Die Aarauer Ferien-Sportkurse für Kinder werden seit vielen Jahren von «aarau eusi gsund stadt» koordiniert und von lokalen Sportvereinen und -Clubs durchgeführt.

Die in diesem Jahr angebotenen 12 Sportarten reichen vom traditionellen Eislaufen über Orientierungslaufen, Tauchen, Eishockey bis hin zur beliebten Skema Kampfkunst. Viele Sportvereine und Organisationen haben in den vergangenen Jahren Kinder- und Jugendliche durch diese Ferien-Sportkurse für ihren Sport animieren können. Die Gelegenheit wird auch genutzt, um teils unbekannte Sportarten vermitteln zu können. Wo verbirgt sich das Badminton-Talent? Gibt es die filigranen Eisläuferinnen und Eisläufer noch? Können die Kinder die Schwimmtechnik Kraul? Wer wagt sich zum Orientierungslauf auf die Postensuche in

Wald? Ist Speedminton ein Begriff oder wählt man doch lieber Uni- oder Eishockey? Sehr oft werden die Jugendlichen dank der Aarauer Ferien-sportwoche an neue und bekannte Sportarten herangeführt. «Wohl schon hunderte haben dadurch den Kontakt zu Vereinen und Organisationen gefunden», ist Rita Wegmüller, Mitarbeiterin von «aarau eusi gsund stadt», überzeugt. So werden die Lektionen des sportlichen Ferienerlebnisses denn auch als «tolle Schnupperkurse» angepriesen. Beispiele der unbekannteren Sportarten sind die herausfordernden Kampfsportarten Shotokan Karate-Do und Skema Kung Fu.

Die SKEMA hat sich zum Ziel gesetzt, asiatische Kampfkünste in ihrer ganzen Tiefe zu unterrichten. Es können sowohl Stile zur Selbstverteidigung als auch Stile zur Gesunderhaltung erlernt werden. Zudem gibt es spezielle Kinder- und Jugendtrainings.

- FERIEN-SPORTKURSE FÜR KINDER**
- BADMINTON
  - EISLAUF
  - INLINE SKATING
  - KRAUL
  - ORIENTIERUNGSLAUF
  - SHOTOKAN KARATE-DO
  - SKATEBOARD
  - SKEMA KUNG FU
  - SPEEDMINTON
  - TAUCHEN
  - UNIHOCKEY
  - EISHOCKEY

Sportlich in den Ferien. Erlebe tolle Schnupperkurse.

**Programm und Anmeldung:**  
[www.aaraueusigsundstadt.ch](http://www.aaraueusigsundstadt.ch)  
Kurse/Jugendsportwochen

Schlossplatz 1, 5001 Aarau  
Tel. 062 822 32 61

vom 3. bis 14. Oktober 2011

**aarau eusi gsund stadt**

### Kurse

**Autogenes Training**  
DER Klassiker unter den Entspannungsmethoden

**Kursdaten:**  
Mi 26. Okt.–30. Nov. 11  
19.30–21 Uhr  
aarau eusi gsund stadt  
Schlossplatz 1, Aarau  
Fr. 240.–

**Kursleitung:**  
Dr. phil. Urs Peter Lattmann,  
Psychotherapeut FSP

**Abnehmen**  
Umgang mit Fallen und Stolpersteine

**Kursdaten:**  
Mo 24. Okt.–14. Nov. 11 (ohne 7.11.)  
18.30–20 Uhr  
aarau eusi gsund stadt  
Schlossplatz 1, Aarau  
Fr. 120.–

**Kursleitung:**  
Maria Imfeld,  
dip. Ernährungsberaterin

**Anmeldungen:**  
[www.aaraueusigsundstadt.ch](http://www.aaraueusigsundstadt.ch)  
062 822 32 61

## MAG im Zeichen der Gesundheit



Vom 29. September bis 2. Oktober findet der 74. Aarauer MAG statt. Der Holzmarkt steht an den vier MAG-Tagen ganz im Zeichen der Gesundheit. Unter der Federführung der Stiftung «aarau eusi gsund stadt» sind acht An-

bieter auf diesem weiten Feld unter einem Zelt vereint, das den Namen «Zum goldige Rüebli» trägt.

«aarau eusi gsund stadt» war früher regelmässig am Markt Aarauer Gewerbetreibender mit einem Stand vertreten, sei es mit dem Messen des Blutdrucks oder mit einer Publikumsbefragung zum Thema Gesundheitsverhalten. In den letzten Jahren hat man auf diese Plattform verzichtet, weil der MAG, laut Geschäftsführer Kurt Röthlisberger, «immer mehr zu einem einseitigen Anlass mit dem Schwerpunkt auf dem Essen und Trinken»

geworden war. Mit der im letzten Jahr eingeleiteten Wende nach dem Motto «zurück zu den Wurzeln» ist der Markt für die Stiftung wieder interessant geworden. Deshalb hat Röthlisberger mit Erfolg versucht, für die Ausgabe 2011 verschiedene Player rund um das Thema Gesundheit unter einen Hut zu bringen.

Was im Gesundheitszelt «zum goldige Rüebli» am MAG alles geboten wird, lesen Sie in der nächsten Erscheinung dieser Sonderseite am 29. September. Mehr zum MAG gibt es unter [www.mag-aarau.ch](http://www.mag-aarau.ch).



40 Gastrobetriebe im ganzen Kanton Aargau wurden im 2011 mit dem Label «S'goldige Rüebli» ausgezeichnet. Damit wird unter anderem sichergestellt, dass beim Angebot saisonale und regionale Kriterien erfüllt werden.

**Wettbewerb**  
An dieser Stelle verlost «aarau eusi gsund stadt» regelmässig Essensgutscheine im Wert von 50 Franken. Die Fragen beziehen sich auf Themen im Bereich Gesundheitsförderung. Die Gutscheine können in einem mit dem Label «S'goldige Rüebli» ausgezeichneten Restaurant eingelöst werden.

**Lösung der Wettbewerbsfrage aus der Ausgabe vom 1. September:**  
B: Zumba. Es hat gewonnen: Ursula Steiner, Aarau

**Neue Frage**  
Wie heisst das Zelt von «aarau eusi gsund stadt» anlässlich des MAG 2011?  
A: s'goldige Rüebli / B: zum goldige Rüebli

**Antwort per Mail oder Postkarte bis 19. September an:** [info@aarauusigsundstadt.ch](mailto:info@aarauusigsundstadt.ch); Betreff: Wettbewerb oder aarau eusi gsund stadt, Schlossplatz 1, 5001 Aarau