



Rauchentwöhnungskurs – gratis!

20., 27. Mai und 3., 10. Juni 2008
4 Dienstagabende, 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr

Ort: Lungenliga Aargau, Hintere Bahnhofstrasse 6,
5001 Aarau, 1. Stock

Achtung: Maximal 8 Teilnehmende!

Information und Anmeldung

(bis 13. Mai 2008)
Fachstelle Tabakprävention
Tel. 062 832 40 03
silvia.loosli@llag.ch

Ein Rauchstopp lohnt sich – immer!

Der Aargau bewegt sich

Last minute zum Einsteigen

Der Aargau bewegt sich auch im 2008. Wiederum werden in 10 Orten Jogging- und Nordic-Walking-Kurse angeboten. Die Kurskosten betragen 60 Franken und beinhalten ein neunwöchiges Aufbautraining – zweimal wöchentlich. Ein ausgebildetes Leiterteam begleitet Sie kompetent. Kurzschnellläufer können noch einsteigen. Infos unter www.deraargaubewegtsich.ch oder unter Tel. 062 822 32 61.

GO FOR 5 – MACH AUCH DU MIT!

Lege an einem der 15 «go for 5»-Orten in deinem eigenen Tempo 5 Kilometer zurück – joggend, walkend oder nordic walkend – und geniesse diese wichtigen Schritte für deine Gesundheit.

Lokaler Veranstalter in Rheinfelden ist das Gesundheitsforum Rheinfelden. Im Auftrag von Swiss Athletics sorgt es für eine reibungslose Durchführung des Anlasses. Der Anlass findet bei jedem Wetter statt. Die Teilnahme ist kostenlos.

Wann: 5.5.2008 um 5 (17 Uhr)
Kontakt: Gesundheitsforum Rheinfelden
Zürcherstrasse 14
4310 Rheinfelden
+41 61 831 16 44
E-Mail: urwyler@teleport.ch
Ort: Sportplatz Schiffacker
Engerfeldstrasse
4310 Rheinfelden

Monday Night Skate in Aarau

Der Frühling ist im Anrollen. Die Schweizer Städte erwachen. Ab dem 19. Mai gleiten Inline-Skates nun auch wieder in Aarau um die schönsten Strassenecken der Region.

Der Monday Night Skate (MNS) ist eine Serie geführter Touren auf Inline-Skates quer durch die schönsten Städte der Schweiz. Die Skater bewegen sich auf der Strasse, die Ausfahrten werden gesichert durch die motorisierte Polizei, unterstützt von freiwilligen Helfern. Im vergangenen Jahr machten mehr als 100 000 Personen mit in dieser faszinierenden Atmosphäre «by night».

Montags wird entschieden, ob die Ausfahrt durchgeführt werden kann. Infos zur Durchführung unter www.nightskate.ch, auf der lokalen Seite der Stadt Aarau, über den SMS-Dienst oder Telefon 062 822 32 61/062 823 30 23.

Daten: 19. Mai, 30. Juni,
11. August, 1. September
und 22. September

Tourstart: 20 Uhr
(Besammlung ab 19 Uhr)

Dauer: 2 Stunden

Länge: 20 Kilometer

**Start/
Ziel:** Skatehalle Rolling Rock,
Industriestr. 44, Aarau

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

AM 19. MAI ERFOLGT der Start in Aarau bei der Skatehalle Rolling Rock. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Als Voraussetzung zur Teilnahme wird ein sicheres Bewegen auf Skates erwartet. Der Monday Night Skate ist für Anfänger nicht geeignet. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Der MNS findet aus Sicherheitsgründen nur bei trockener Strasse statt. Um 18 Uhr des jeweiligen

KURSE

INLINE-SKATING-MITTAGSKURSE

Sicheres Skaten, Stürzen, Bremsen, Materialkunde für Erwachsene ab 16 Jahren

1. Kurs: Mi u. Do 21./22., 28./29. Mai, 12–13 Uhr
2. Kurs: Mi u. Do 4./5., 11./12. Juni, 12–13 Uhr
3. Kurs: Mi u. Do 18./19., 25./26., Juni 12–13 Uhr

Ort: Skatehalle Rolling Rock, Industriestrasse 44, Aarau

Kosten: Fr. 100.–/4x inkl. Skate- und Schutzausrüstung

Leitung: Simon Eichenberger und Co-Leiter

INLINE-SKATING-GRUNDKURSE ERWACHSENE

Sicheres Skaten, Stürzen, Bremsen, Materialkunde für Erwachsene zwischen 16 und 80 Jahren

Ein Kurs beinhaltet 5 Treffen während 5 Wochen.

Das aufgeführte Datum ist das Startdatum.

1. Mo 05. Mai, 19.45–21.15 Uhr (bis 9. Juni)
2. Do 08. Mai, 18–19.30 Uhr (bis 5. Juni)
3. Mo 23. Juni, 19–20.30 Uhr (bis 21. Juli)
4. Do 26. Juni, 18–19.30 Uhr (bis 24. Juli)

Ort: Skatehalle Rolling Rock, Industriestrasse 44, Aarau

Kosten: 160.–/5x, inkl. Mietsaktes, Schutzausrüstung

Leitung: Simon Eichenberger und Co-Leiter

Anmeldungen unter info@aaraeusigsundstadt.ch oder Tel. 062 822 32 61

RAIFFEISEN

Mit Raiffeisen sind Sie jederzeit gut beraten. Raiffeisen – das ist die kontinuierliche Weiterentwicklung einer alten Idee, die heute noch überzeugt: Eine Genossenschaftsbank für die breite Bevölkerung, die in der Schweiz schon Millionen von Menschen den Weg in die Zukunft frei macht. Raiffeisen – das ist soziales Banking mit klaren Grundsätzen und überzeugenden Dienstleistungen. Denn nicht schneller Profit ist unser Ziel, sondern die langfristige Kundenbeziehung! Und weil uns auch Ihr Wohl am Herzen liegt, wünschen wir allen Monday-Night-Skatern schönes Wetter und unfallfreie Fahrt! Ihre Raiffeisenbank

Gemeinsame Abendausfahrten mit dem Velo

«Aarau eusi gsund Stadt» und die IG Velo Region Aarau führen für Genussfahrerinnen und Genussfahrer zehn Abendausfahrten mit dem Velo durch.

Am Dienstag, 6. Mai, findet um 18.30 Uhr die erste Abendausfahrt mit dem Velo in diesem Jahr statt. Die Veloausfahrten werden von «Aarau eusi gsund Stadt» und von der IG Velo Region Aarau angeboten. Teilnehmen können alle, die ohne Stress während rund zwei Stunden mit dem Velo auf verkehrsarmen Velowegen unterwegs sein wollen. Nicht sportliche Höchstleistung steht im Vordergrund, sondern gemütliches Velofahren. Eine Anmeldung ist nicht notwendig und die Teilnahme ist kostenlos.

Es wird empfohlen, einen Velohelm zu tragen sowie ein Getränk, einen Regenschutz und einen Ersatzschlauch mitzunehmen.

Weitere Abendausfahrten finden am Mittwoch, 21. Mai, Donnerstag, 5. Juni, Montag, 16. Juni und Dienstag, 1. Juli statt. Gestartet wird jeweils um 18.30 Uhr. Besammlung in Aarau beim Bahnhof/Aarauhof. Bei starkem Regen fallen die Abendausfahrten aus. Nähere Angaben über die Streckenführungen usw. findet man unter www.aaraeusigsundstadt.ch



WER MACHT EINE GUTE FIGUR?



Kalorienarme Taille

ICH WILL IN FORM BLEIBEN. ICH TRINKE RIVELLA BLAU MIT WENIG KALORIEN. WWW.RIVELLA-BLAU.CH