

FIT IN DEN SOMMER

**aarau^{eusi}
gsund stadt**

Leben ist Bewegung. Wo sich nichts bewegt, machen sich bald einmal Langeweile und Überdruß breit.

Bequemlichkeit hat eben auch ihre Schattenseiten. Mehr denn je gilt deshalb die Devise: «Wer rastet der rostet».

Nutzen und geniessen Sie Ihre Freizeit aktiv. Die neuen Bewegungsangebote von «aarau eusi gsund stadt» sind vielseitig und den heutigen Bedürfnissen angepasst. Die Freude am Mitmachen und die Steigerung der Lebensqualität stehen im Vordergrund. Ein Anfang für einen genussvollen Alltag liegt in Ihren Händen – melden Sie sich jetzt an, die Anzahl Plätze ist limitiert.

Wir freuen uns auf Sie – das Team von «aarau eusi gsund stadt».



SPASS IM NASS MIT AQUAFIT

Sie schweben im Wasser und doch trainieren Sie Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Die Kurse finden im Schwimmbad Aarau statt. Wassertemperatur: 24 Grad

AQUAFIT 1 Montag, 16. Mai – 27. Juni, 12.10 – 13.00 Uhr
Kosten: Fr. 99.– plus Badi-Eintritt, 6 Treffen, ohne Pfingstmontag

AQUAFIT 2 Dienstag, 17. Mai – 21. Juni, 17.10 – 18.00 Uhr
Kosten: Fr. 99.– plus Badi-Eintritt, 6 Treffen

AQUAFIT 3 Täglich Schnuppertraining von Montag, 1. bis Freitag, 5. August, 09.10 – 10.00 Uhr

Kosten: pro Mal Fr. 16.50 plus Badi-Eintritt.

Die Schnuppertrainings können einzeln besucht werden.



FIT DANK BEWEGUNG

Machen Sie mit bei unseren beliebten Jogging- und Nordic Walking-Kursen sowie bei den weiteren Bewegungsangeboten.

JOGGING-KURSE für Geniesser, Wiedereinsteiger oder Fortgeschrittene

Dienstag und Donnerstag ab 26. April – 23. Juni

19.00 – 20.00 Uhr, Treffpunkt: Leichtathletikstadion Schachen beim Laufhüsli,

Kosten: Fr. 80.–, 18 Trainings, Anmeldung/Bezahlung direkt am Kursort

HALLWILERSEELAU-TRAINING für Ambitionierte

Dienstag und Donnerstag ab 26. April – 15. Oktober

19.00 – ca. 20.30 Uhr, Treffpunkt: Leichtathletikstadion Schachen beim Laufhüsli,

Kosten: Fr. 180.–, 37 Trainings, inkl. Startgeld Hallwilerseelauf

NORDIC WALKING Technik-Kurs für EinsteigerInnen

Mittwoch, 27. April – 18. Mai, 19.00 – 20.00 Uhr

Donnerstag, 28. April – 19. Mai, 8.30 – 9.30 Uhr

Montag, 2. Mai – 23. Mai, 19.00 – 20.00 Uhr

Montag, 30. Mai – 27. Juni, (ohne Pfingstmontag) 19.00 – 20.00 Uhr

Mittwoch, 8. Juni – 29. Juni, 19.00 – 20.00 Uhr

Schachen, Kosten Fr. 60.–, je 4 Treffen, Stöcke stehen zur Verfügung

NORDIC WALKING-TREFF für geübte WalkerInnen

26. April – 28. Juni, 8.30 – ca. 10.00 Uhr und 19.00 – ca. 20.30 Uhr, Gönhardwald,

Treffpunkt KEBA/Parkplatz, Kosten Fr. 60.–, 10 Treffen, Stöcke bitte selber mitbringen.

60+ SICHER AUF DEN BEINEN

Zentriert und im Gleichgewicht

Donnerstag, 5. Mai – 16. Juni, (ohne 2.6.), 10.15 – 11.05 Uhr, aarau eusi gesund

stadt, Schlossplatz 1, Kosten Fr. 90.– inkl. Manual, 6 Treffen

STRETCHING-ABC ÜBER MITTAG

Dehnen tut gut – und schafft ein Wohlgefühl im Körper.

Montag, 2. Mai – 20. Juni (ohne Pfingstmontag), 12.10 – 13.00 Uhr

City-Markt, Kosten Fr. 105.–, 7 Treffen





AUSFAHRTEN MIT ELEKTROVELOSO

E-Bikes sind im Trend, Velofahren boomt, lassen auch Sie sich begeistern!

AUSFAHRT 1 Samstag, 14. Mai, 13.30 – 17.00 Uhr

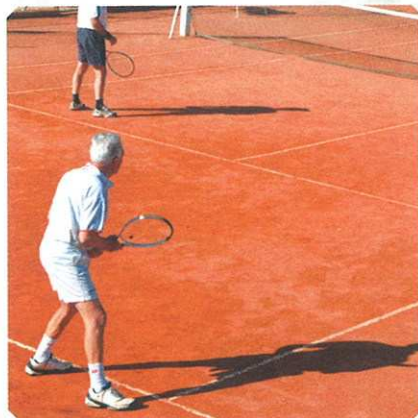
AUSFAHRT 2 Sonntag, 15. Mai, 10 bis 13.30 Uhr

AUSFAHRT 3 Samstag, 28. Mai, 13.30 – 17.00 Uhr

AUSFAHRT 4 Sonntag, 29. Mai, 10 bis 13.30 Uhr

Start und Ziel beim elfar-Shop in Untereentfelden, Zwischenhalt mit Znüniplättli bei Wehrli Weinbau in Küttigen

Kosten: Fr. 70.– inkl. E-Bike, Helm und Verpflegung



TENNISKURSE

Tennis, die Sportart, die zu zweit, oder auch zu viert gespielt wird. Spassfaktor garantiert. Die folgenden Kurse finden in Zusammenarbeit mit dem Tennisclub Aarau, Suhrenmatten statt.

TENNISCHNUPPERKURS AM ABEND

Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene, von Jung bis Alt, die gerne Tennisschnuppern möchten. Das Material wird zur Verfügung gestellt.

Montag, 2. Mai – 6. Juni, 20.00 – 21.00 Uhr

Teilnehmerzahl: mindestens 3, Kosten: Fr. 75.–, 6 Treffen,

Der Kurs findet bei jeder Witterung statt.

MITTAGSTENNIS

Kein Tennisunterricht, sondern Tennisspielen mit Gleichgesinnten. Für alle die gerne über Mittag Tennisspielen möchten und noch keinen fixen Partner haben.

Dienstag über Mittag, 3. Mai – 7. Juni, 12.00 – 13.00 Uhr

Teilnehmerzahl: mindestens 3 Teilnehmer, Kosten: Fr. 55.–, 6 Treffen

Der Kurs findet nur bei guter Witterung statt.



LADIES MORNING für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Montag, 2. Mai – 6. Juni, 9.00 – 10.00 Uhr

Teilnehmerzahl: mindestens 3, Kosten: Fr. 75.– inkl. Gipfeli, 6 Treffen

Der Kurs findet bei jeder Witterung statt.

BON 10%

**AUF LAUFSCHUHE
E-BIKES, UND
TENNISRACKETS**

Gültig bis 30.06.11. Nur in der Filiale Suhr gültig. Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten. Nicht gültig auf bereits reduzierte Artikel, sowie auf Dienstleistungen und Services. Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten und Bons und nicht gültig im Online Shop. Bon Nr. 2003578

Athleticum Suhr
Bernstrasse Ost 49
5034 Suhr

online
shop

www.athleticum.ch

SPORT MARKETS
ATHLETICUM
MORE SPORT FOR YOUR MONEY

Anmeldung und weitere
Informationen unter
www.aaraueusigsundstadt.ch
oder Telefon 062 822 32 61

**aarau^{eusi}
gsundstadt**

Schlossplatz 1
5001 Aarau
Tel. 062 822 32 61

info@araueusigsundstadt.ch
www.araueusigsundstadt.ch