



«Nur mitmachen ist besser!»

# 600 Lernende rauchfrei

Viele Jugendliche beginnen ihre «Raucherkarriere» nach der obliquatorischen Schulzeit. Der Eintritt ins Erwerbsleben, Stress und Gruppendruck, begünstigen den Einstieg in den Tabakkonsum.

Das Projekt «1. Lehrjahr rauchfrei» wird von der Stiftung «aarau eusi gsund stadt», der Lungenliga Aargau und dem Departement für Gesundheit und Soziales organisiert und läuft kantonal bereits zum 3. Mal.

Gegenwärtig beteiligen sich über 140 Firmen und gegen 600 Lernende. Eine Woche zusätzliche Ferien oder 200 Franken winken als Belohnung. In loser Folge werden an dieser Stelle Lernende porträtiert, die erfolgreich am Projekt 2010/11 teilnehmen.

www.1-lehrjahr-rauchfrei.ch



**SOUDRONIC AG, BERGDIETIKON** «Wir sind fest überzeugt, dass wir ohne zu rauchen gut durch das erste Lehrjahr kommen.»



**AZB, STRENGELBACH** Es freut uns, dass unsere 10 Lehrlinge beim Projekt mitmachen. Mehrheitlich sind ihre Einstellung zur Gesundheit sowie Fitness die ausschlaggebenden Gründe, um nicht zu rauchen. Damit zeigen sie ihren positiven Bezug zu ihrem Körper.



**LEHRATELIER FÜR MODEGESTALTUNG, AARAU** Im Lehratelier für Modegestaltung sind 5 von 9 Jugendlichen im 1. Lehrjahr Nichtraucherinnen. «Wir geben unser Geld lieber für die Mode aus. Unsere Gesundheit ist uns auch für die Zukunft wichtig.»



**ROBATECH AG, MURI** Dieses Projekt verfolgt die Robatech schon lange. Es ist erfreulich zu sehen, dass unsere neuen Lehrlinge rauchfrei sind und somit gesünder leben. Auch die Schönheit ist dankbar.

aarau eusi gsund stadt

präsentiert in Zusammenarbeit mit ROLLING ROCK

## MuKi-VaKi Inlineskating-Kurse

1./2.	Samstag	19.03. & 26.03.	1) 09.00 – 10.30	2) 11.00 – 12.30	2x 1.5h
3./4.	Samstag	02.04. & 09.04.	3) 09.00 – 10.30	4) 11.00 – 12.30	2x 1.5h
5./6.	Samstag	16.04. & 23.04.	5) 09.00 – 10.30	6) 11.00 – 12.30	2x 1.5h
7./8.	Samstag	30.04. & 14.05.	7) 09.00 – 10.30	8) 11.00 – 12.30	2x 1.5h
9./10.	Samstag	28.05. & 11.06.	9) 09.00 – 10.30	10) 11.00 – 12.30	2x 1.5h

- Zielpublikum** In diesem Grundkurs lernt Mutter mit Kind oder Vater mit Kind oder Tante, Götti, Onkel, Grosseltern mit Kind, spielerisch die Grundtechniken des Inlineskaten kennen
- Inhalt** Skatetechniken, Bremsen / Stürzen, Gleichgewichtsübungen, Spiele
- Preis / Leistung**
  - Erwachsene 65.–, Kind 35.– / 2 Lektionen
  - Komplette Skateausrüstung (wenn nicht vorhanden)
  - Trinkflasche, 10% Gutschein
- Teilnehmerzahl** Bis max. 12 Teilnehmer pro Kurs
- Kursort** Rolling Rock, Industriestrasse 44, 5000 Aarau
- Versicherung** Versicherung ist Sache des Teilnehmers
- Infos/Anmeldung:** 062 822 32 61 oder info@aarauusigsundstadt.ch



### Neuer Kurs

**Gelassen und locker mit Kinesiologie**  
Einfach zu erlernende Techniken aus der Schatzkiste der Kinesiologie, zur Entspannung und Stressbewältigung.

**Kursdaten**  
Di 15. bis 29. März

**Kurskosten**  
Fr. 140.–/3x

**Kurszeiten**  
19–21 Uhr

**Kursleitung**  
Rita Wegmüller, Kinesiologin

**Kursort**  
Schlossplatz 1, Aarau

**Anmeldung**  
www.aaraueusigsundstadt.ch  
Tel. 062 822 32 61



37 Restaurants im ganzen Kanton Aargau wurden im 2011 mit dem Label «S'goldige Rüebli» ausgezeichnet. Damit wird 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.

**Frage**  
Was lernen Sie im Kurs Kinesiologie?  
A: Hilfsmittel zur Stressreduzierung im Alltag kennen lernen  
B: Förderung der Beweglichkeit

**Lösung der Wettbewerbsfrage aus der Ausgabe vom 10. Februar:**  
B: Kraft- und Balancetraining.  
Es hat gewonnen: Gino Di Grazia, Aarau

**Antwort per Mail oder Postkarte bis spätestens 7. März an:**  
info@aarauusigsundstadt.ch; Betreff: Wettbewerb  
oder aarau eusi gsund stadt, Schlossplatz 1, 5001 Aarau