

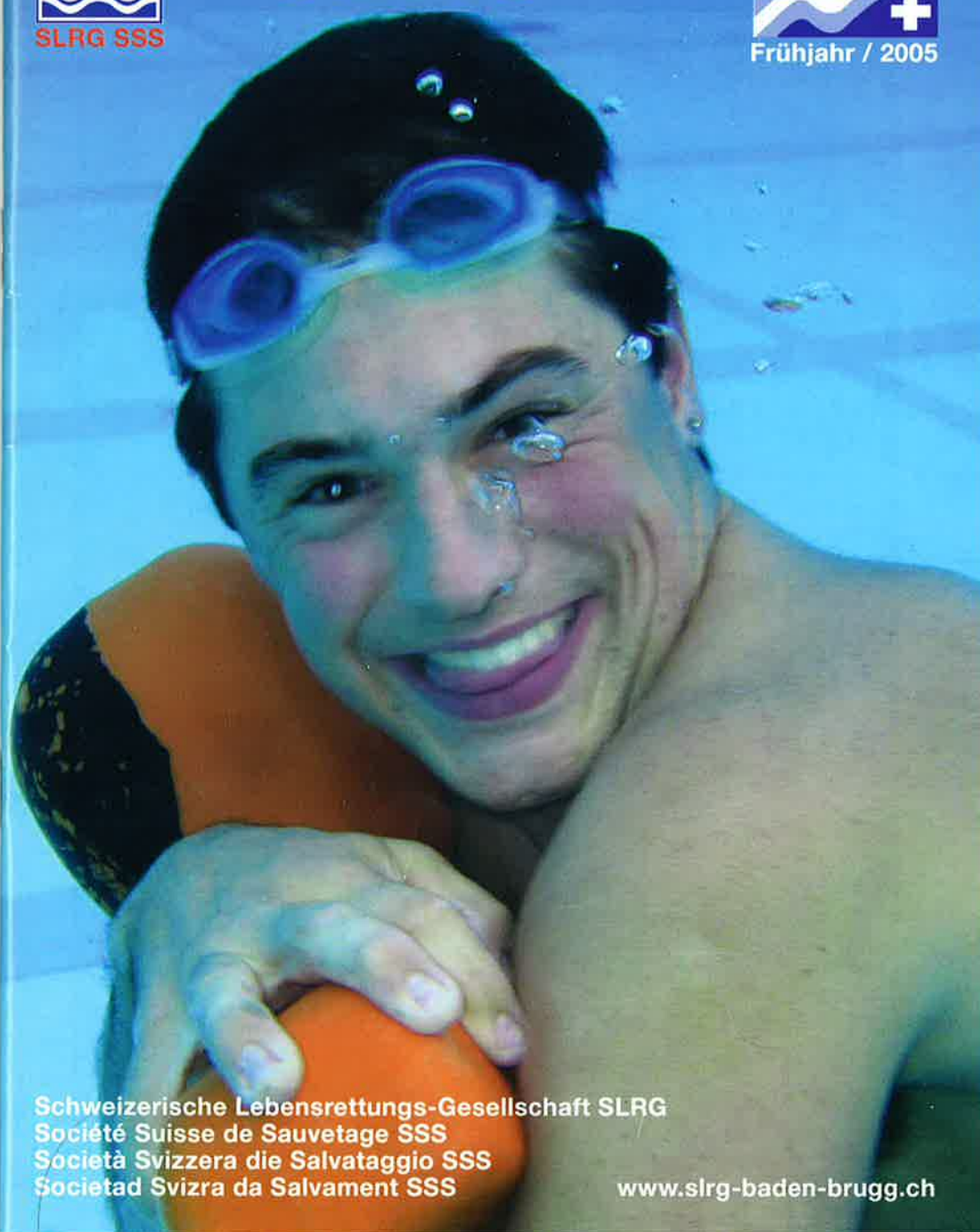


SLRG SSS

SLRG Baden
Brugg



Frühjahr / 2005



Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG
Société Suisse de Sauvetage SSS
Società Svizzera di Salvataggio SSS
Societad Svizra da Salvament SSS

www.slrp-baden-brugg.ch



Telefon 0800 430 800

**Genossenschaft BTA
Behinderten-Transport Aargau**

BTA ist eine gemeinnützige Organisation, welche in gemeinsamer Selbsthilfe durch ihre Mitglieder den Transport im Kanton Aargau von betagten und behinderten Personen, die die öffentlichen Verkehrsmittel nicht benützen können, bezweckt. Die Leistungen sollen behindertengerecht und nach Möglichkeit zu den Tarifen und Betriebszeiten des öffentlichen Verkehrs erbracht werden. Sie führt Kleinbusfahrten für betagte und behinderte Personen und deren Organisationen aus, sowie Fahrten für Schulen.

- **Behinderten-Fahrdienst**
- **Betagten-Fahrdienst**
- **Rollstuhltaxi**
- **Kleinbusreisen**
- **Rollstuhl-Car**
- **Einkaufs-Service**
- **Schulbusfahrten**

24h an 365 Tagen im Einsatz für Sie.....

**Genossenschaft BTA
Behinderten-Transport Aargau
Bruggerstrasse 44
5400 Baden**

Telefon: 0800 430 800 Telefax: 056 430 02 45

info@behinderten-transport.ch www.behinderten-transport.ch

VORWORT DES PRÄSIDENTEN

Liebe Mitglieder

Es freut mich, eine weitere Auflage unserer Vereinsbroschüre präsentieren zu dürfen. Wir starten ins neue Vereinsjahr mit einigen Änderungen. Die Broschüre wird neu redaktionell von Cristina Obrist betreut.

Die Trainings der Wettkampfgruppe Brugg leiten nun Sonja Schönbächler, Eliane Spielmann (beide Technik) und Barbara Zehnder (Administration).

Auch im Kurswesen der SRLG ändert sich im Jahr 2005 einiges: Neu bieten wir den Brevet I Kurs stets in Kombination mit einer Grundausbildung in Herz-Lungen-Wiederbelebung (CPR) an. Die Kenntnis und die Anwendung dieser Methode ist eine sinnvolle Ergänzung der im Brevet I vermittelten lebensrettenden Sofortmassnahmen und kann in der Notfallsituation entscheidend sein. Die CPR ist im Sommer 2005 auch eine Disziplin an den Schweizermeisterschaften (mit separater Wertung innerhalb des Wettkampfs). Die Fortbildungskurse für das Brevet I beinhalten ab diesem Jahr ebenfalls einen CPR-Teil und dauern deshalb eine Stunde länger als in früheren Jahren. Über weitere Änderungen im Kursbereich sowie die Daten der Fortbildungskurse orientiert ein separater Artikel im vorliegenden Heft. Unsere Wettkämpferinnen und Wettkämpfer erhalten am Trainingsweekend vom 21. und 22. Mai in Näfels die Möglichkeit, die Technik an einem integrierten CPR-Kurs oder Fortbildungskurs zu erlernen oder zu vertiefen.

Auch die Jugend hat an den kommenden Schweizermeisterschaften eine neue, „alte“ Disziplin: das Hindernisschwimmen erlebt in leicht abgeänderter Form eine Wiedereinführung. Wir schaffen aus diesem Grund die entsprechenden Trainingsgeräte an, um dem Training alle Hindernisse aus dem Weg zu räumen.

Für alle unsere Aktivitäten sind wir auf Ihre / Deine Unterstützung angewiesen. Der Jahresbeitrag 2005 beträgt für Mitglieder Fr. 30.-. Ein Zahlungsschein liegt bei. Wir freuen uns sehr über zusätzliche Spenden. Ich möchte mich bei allen Mitgliedern, Firmen und Gemeinden für die Unterstützung und Mitarbeit bedanken und wünsche einen unfallfreien und erfolgreichen Sommer im und um das Wasser.



Herzliche Grüsse
Peter Keller, Präsident



ATEM- & BERATUNGS-Praxis G. Schwabe dipl. Atemtherapeutin Mediale Lebensberaterin

Die Ganzheitliche Atemtherapie besteht aus individueller Körperarbeit und Gespräch. Sie lässt die Ursache körperlicher und seelischer Probleme erkennen und lösen - sanft und wirksam! Dadurch können z.B. das Selbstvertrauen gestärkt, Migräne geheilt, Ängste überwunden, Verspannungen gelöst und Schlafschwierigkeiten behoben werden. Atemtherapie bewirkt Heilung unter anderem durch Bewusstwerdung und Transformation.

7. - 14. Mai 2005: Die besondere Ehlohuungswoche mit Atem, Meditation und Trommeln in der Toskana.

5./6. Nov. 2005: Beginn der 1 1/2-jährigen Ausbildung für „Gelebte Spiritualität im Alltag“ als Selbsterfahrung, oder mit Diplom zum Ganzheitlichen Therapeut/in. Info: 1. Juni.

31. Dez. 05 - 2. Jan. 06: Silvester Celebration im Schwarzwald.

Mediale Beratung in schwierigen Situationen, Begleitung und Unterstützung bei persönlichen Krisen, Meditationskurse, Atemkurse, Massagelkurse, Ausbildung.

Prospekte, Infos und Anmeldungen: Tel. 056 249 14 58 www.odem.ch

Atem- und Beratungspraxis G. Schwabe
Dipl. Atemtherapeutin Mediale Lebensberaterin
Hauptstr.47, 5330 Zurzach



LEBENSBERATUNG MASSAGEN

*Cornelia Pfyffer
dipl. Lebensberaterin IAW
dipl. Masseurin
Poststrasse 391
5324 Full-Reuenthal*

*Tel. 056 246 22 43
Natel 079 351 75 29*

Sehr viele Menschen denken vorwiegend negativ und das kann natürlich nur negative Folgen haben. Da sie den Zusammenhang nicht erkennen, suchen sie nach äusserem Gewinn, statt nach innerem Wachstum. Die Lebensberaterin zeigt die wirkliche Ursache der Probleme auf und zeigt Wege, wie man sie löst. Sie zeigt den Menschen, dass jeder sein Schicksal

mit seinem Denken gestaltet und hilft, positiv denken zu lernen.

Erholame Ferien – sorglose Heimkehr Seit 1995



Feriedienst/ Tierbetreuung, Beaufsichtigung von Wohnungen und Pflegen von Tieren bei Ferienabwesenheit (keine Hunde, Exotiere nach Absprache).

www.speedy-service.ch

Die Hunde- und Katzennahrung zum GratisPobefressen.

- Anifit mit mind. 60% Fleischanteil
- Nutram Premium Pet Food (Trockenfutter)

Beide Futter ohne Tierversuche und im Heimlieferservice.

Speedy-Service Priska Baumgartner + Katja Fritzsche
Telefon und Fax 056 496 65 65

Bei jedem Betreuungs-Erstauftrag 10% Rabatt

VORSTAND

Präsident

056 / 441 14 70 (P)
079 / 460 00 59 (Natel)

Vizepräsident**Technischer Leiter**

062 / 897 08 52 (P)
056 / 443 29 40 (G)

Kursleiterchef

062 / 892 19 54 (P)

Aktuarin

062 / 534 42 31 (P)

Finanzen und Mitgliederkontrolle

062 / 723 22 72 (P)
079 / 751 59 63 (Natel)

Materialverleih

056 / 450 23 36 (P)
056 / 441 44 43 (G)

Materialverwalter

079 / 709 21 17 (Natel)
062 / 534 42 31 (P)

Trainingsleiterin Administration

062 / 897 08 52 (P)

Trainingsleiterin Technik

062 / 891 17 24 (P)

Trainingsleiter Baden

079 / 785 41 81 (Natel)

Jugendverantwortlicher

076 / 372 98 73 (Natel)

Presseverantwortliche

056 / 442 10 70 (P)
079 / 754 08 65 (Natel)

Peter Keller

Habsburgerstrasse 66, 5200 Brugg
praesident@slrg-baden-brugg.ch

Christoph Zehnder

Schürmattweg 2, 5105 Auenstein
vizepraesident@slrg-baden-brugg.ch

Michael Oswald

untere Bölliweg 14, 5600 Lenzburg
kurse@slrg-baden-brugg.ch

Tanja Schatzmann

Am Rain 1, 5200 Brugg
aktuarin@slrg-baden-brugg.ch

Cornelia Gut

Hausmattweg 14, 5036 Oberentfelden
kassierin@slrg-baden-brugg.ch

Rolf Grossmann

Unterdorfstr. 4, 5212 Hausen
material@slrg-baden-brugg.ch

Thomas Rauber

Am Rain 1, 5200 Brugg
einkauf@slrg-baden-brugg.ch

Barbara Zehnder

Schürmattweg 2, 5105 Auenstein
trainingsadmin@slrg-baden-brugg.ch

Sonja Schönbächler

Rössligasse 7, 5702 Niederlenz
training.brugg@slrg-baden-brugg.ch

Manuel Saxer

Neuackerstrasse 10, 5408 Ennetbaden
jugend.baden@slrg-baden-brugg.ch

Daniel Süß

Parkweg 1, 4852 Rothrist
jugend.brugg@slrg-baden-brugg.ch

Cristina Obrist

Obere Holzgasse 4, 5212 Hausen AG
presse@slrg-baden-brugg.ch

Nutze Deine Freizeit!



Info: Party Club Disco Bar Event Sport Kino

Ihr Partner für jeden
Anlass
Einweggeschirr
Festzelte
Bars Gardarobe
Beleuchtung und Musik
Sicherheits- und Parkdienst
WC Wagen oder Kabinen
und alles was sie für ihren
Anlass benötigen finden sie bei

www.ppa.ch

Neu ab März 05

AYURPRANA Praxis für Ayurveda Therapien

Die traditionelle indische Heilkunst kann Ihnen
beihilflich sein bei:

- Hautbeschwerden wie Psoriasis, Akne...
- Stress, Nervosität, Migräne, PMS...
- Stoffwechselbeschwerden, Übergewicht...
- Rückenschmerzen, Bandscheibenproblemen...
- sowie bei diversen Alltagsbeschwerden.

Der Mensch ist dann gesund, wenn
Körper, Geist und Seele
sowie seine drei Lebensenergien
(Vata, Pitta, Kapha)
harmonisch zusammenwirken.

Lassen Sie sich unverbindlich beraten

Sabina Gayk-Flütsch
Massage, Wellness & Kosmetik Therapeutin
Römerweg 20
5422 Oberehrendingen
Natel 079/ 319 85 48

Verkauf und Beratung von Wellments und Aloe Vera Naturprodukten



Öffentliche Energieberatungs- stelle Region Baden

- Ausstellungsraum
- Unentgeltliche Auskünfte
- Gebäudeanalysen
- Vorgehensberatungen
- Praktische Tips zur Ausführung



energie schweiz

Erstberatungen bis 2 Stunden gratis

Heinz Imholz dipl. Arch HTL/STV
Ehrendingerstr. 42, 5408 Ennetbaden
056 222 86 03; info@heinzimholz.ch



Wir freuen uns Sie bei uns bedienen zu dürfen!

City Apotheke+Drogerie+Reformhaus
Bahnhofplatz 7, 5200 Brugg
056 441 18 16



JAHRESPROGRAMM 2005

Jahresprogramm Jugend

19. März	Städtewettkampf Bern
11. - 12. Juni	12. Schweizerische Jugendmeisterschaften in Horgen
18. Juni	Wettkampf Grenchen
18. - 19. Juni	Trainingsweekend der Jugendgruppe in Grenchen
13. August	Schülerschwimmen Brugg
21. - 22. Oktober	24-Stunden-Schwimmen Brugg
12. November	Jugendtreffen Oberhofen
3. Dezember	Weihnachts-Schülerschwimmen Brugg

Jahresprogramm Erwachsene

19. März	Städtewettkampf Bern
30. April	SLRG-Verbands-DV in Pully (VD) bei Lausanne
21. - 22. Mai	Trainingsweekend in Näfels (inklusive CPR-Kurs)
18. Juni	Wettkampf Grenchen
2. Juli	Hallwilerseeschwimmen
6. Juli	Zwei-Brücken-Schwimmen (Fricktal)
13. August	Regionalwettkampf Olten
20. - 21. August	Schweizer Meisterschaft 2005 in la Chaux-de-Fonds
27. August	3. Rettungsbrettstafette Sektion Oberaargau in Wangen an der Aare
21. - 22. Oktober	24-Stunden-Schwimmen Brugg
26. November	Regionalversammlung Nordwest in Freiburg
3. Dezember	Brugger Schüler-Weihnachtsschwimmen
11. Dezember	Coupe de Noël Genf
9. März 2006	Generalversammlung 2006

L I K A

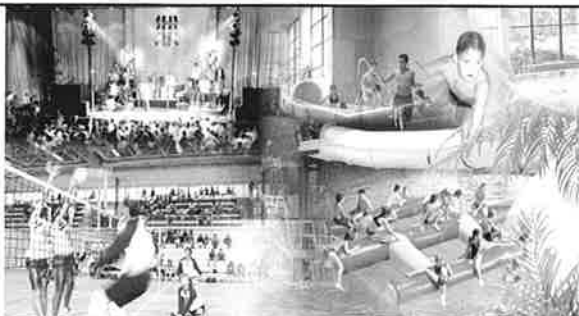


Ausbildung

PsychoDynamische Körper- und Atemtherapie LIKA®
Berufsbegleitende Aus- und Weiterbildungsangebote

- ♦ Ausbildungslehrgänge, Beginn Januar und September, laufend Info-Abende
- ♦ FOKUS LIKA, Professionalisierung in 4 Fachrichtungen: *Beckenboden/Ernährung/ Atem-und Meridianarbeit für Quereinsteiger/Gesundheitsförderung*
- ♦ Diverse Fort- und Weiterbildungsseminare

Infos unter: Lehrinstitut LIKA® GmbH, Lindhofstr. 92, 5210 Windisch
Tel. 056 441 87 38, info@lika.ch, www.lika.ch



taegi - Tägerhardstrasse 122 - 5430 Wettingen - Tel. 056 426 36 75 - Fax 056 427 02 75 - E-Mail sportzentrum-taegi@wettingen.ch



senn -kaffee

kaffeemaschinencenter



Dorfstrasse 4
5442 Fislisbach

Telefon 056 484 80 20 - Fax 056 484 80 25
info@senn-kaffee.ch - www.senn-kaffee.ch

**Kaffeemaschinen
für Haushalt,
Büro und Gewerbe**

**Waren- und
Flaschenautomaten**

Saeco

Jura

Sata

rotel

WALMEX

KÖENIG

NESPRESSO



Astrologische Beratung und Schulung

Erika Schondorff

Gass 19 - 5425 Schneisingen

☎ 056 241 16 30 - Fax 056 241 18 66

Email: esco1@bluewin.ch

www.astrolink.ch

Kursprogramm 2005

10. Mai	Brevet I und CPR I FK in Brugg (18.00-21.45)
12. Mai	Brevet I und CPR I FK in Baden (18.00-21.45)
19. Juni	Brevet I und CPR I FK in Baden (08.00-11.45)

Weitere CPR-Fortbildungskurse finden im Rahmen von Brevet I-Kursen statt. Michael Oswald informiert gerne über die entsprechenden Daten. Das aktuelle Kursprogramm ist auf unserer Homepage www.slrg-baden-brugg.ch publiziert. Ab einer Gruppengrösse von acht Personen können wir Kurse an individuellen Daten anbieten.

Jahresprogramm International 2005 und 2006

4. Juni	Victorinox Cup Brunnen
9. - 18. August	European Championships in Deutschland
16. - 18. September	European Junior Championships in Spanien
10. - 27. Februar 2006	World Championships in Australien

Trainingszeiten

Jugendgruppe Brugg: Frei- und Hallenbad Brugg, Freitag 17:00-19:00 Uhr (Training während der Brugger Schulzeit), Leitung: Dani Süss.

Jugendgruppe Baden: Schwimmbad Baden, Donnerstag 19:00-20:00 Uhr, Leitung: Sandra Bachmann.

Wettkampfgruppe:

Wettkampftraining Winter (bis 2. Mai 05): Montag 19:15-20:45 Uhr, Hallenbad Brugg, Leitung: Sonja Schönbächler, Eliane Spielmann, Barbara Zehnder.

Wettkampftraining Sommer (ab 16. Mai bis 29. August 05): Montag 19:00-21:00 Uhr, Freibad Auenstein, Donnerstag 19:00-21:00, Freibad Heumatten Windisch, Leitung: Sonja Schönbächler, Eliane Spielmann, Barbara Zehnder.

Fitnessgruppe:

Schwimmbad Baden, Donnerstag 19:00-20:00 Uhr, Leitung: Manuel Saxer.

Wie bitte???

Haben Sie Mühe zu Verstehen?

Viele sprechen undeutlich!

Ein **Gratis-Hörtest** kann klären.

☞ AHV/IV/SUVA/MV anerkannt

☞ Vertretung der führenden Hörgeräte-Hersteller

☞ Gehörschutz und Schwimmschutz

HÖRBERATUNG
W E T T I N G E N
HEINZ ANNER

Landstrasse 88

Im AKB-Gebäude

5430 Wettingen

Tel. 056 427 21 66



Dive Experience GmbH

Tauchshop Tauchschule

Oberwilerstrasse 21

8965 Berikon

Tel. 056 633 75 76

Fax 056 633 92 72

Natel 079 631 44 86

Tauchshop
Verkauf
Vermietung
Occasionen
Reparaturen
Service
Nitroxfüllungen

Tauchschule
Tauchen
Schnuppertauchen
Tauchtraining
Refresherkurse
Taucherferien
Geschenkgutscheine

Möchten Sie mal unter Wasser atmen und sich wohl fühlen wie ein Fisch?

Dann sind Sie hier goldrichtig.

Das können Sie mit einem Schnuppertauchgang für nur Fr. 45.– bei uns erleben!



In bester Gesellschaft

Müller Bräu

Mein Bier

S&W



Kämpfer Weine

Eigenbau

Marianne und Walter Kämpfer

Trotte Rüfenach

Degustation und Verkauf:

Fr. 14.00 bis 18.00 Uhr / Sa. 09.00 bis 16.00 Uhr

oder nach Vereinbarung • Tel. 056 284 15 88 • Fax. 056 284 15 78

www.kaempfer-weine.ch • kaempfer.wein@bluewin.ch

FORTBILDUNGSPFLICHT BREVET I, NEUERUNGEN

Ab dem Jahr 2005 besteht für das Brevet I eine Fortbildungspflicht: Es muss alle zwei Jahre ein Fortbildungskurs (FK) besucht werden. Bei Vernachlässigung der FK-Besuche wird das Brevet I sistiert. Mit der Absolvierung eines FKs kann es wieder aktiviert werden. Ein gültiges Brevet I benötigt, wer als Bademeister, Badwache oder Hilfskursleiter arbeiten möchte.

Ein Brevet I Fortbildungskurs beinhaltet Wasserarbeit (Schwimmen, Tauchen und Rettungsschwimmen), Nothilfe (Verhalten bei Unfällen, Patientenbeurteilung), CPR (praktisches Üben, theoretische und praktische Prüfung) und einen Informationsteil über Neuerungen im Bereich der Rettungstechniken und der SLRG. Da die FKs neu auch einen Anteil CPR enthalten, dauern sie vier Stunden (eine Stunde länger als bisher). Der Fortbildungskurs für das Brevet I und den CPR Ausweis kostet Fr. 25.-; einen FK, der lediglich die Inhalte des Brevet I abdeckt, bieten wir gratis an.

Für den CPR-Ausweis gilt nach der bestehenden Regelung immer noch, dass der Ausweis zwei Jahre (datumgenau) nach der CPR-Prüfung ungültig wird, wenn man keinen FK besucht hat. Hier muss für die Erneuerung bei verpasstem FK ein ganzer CPR-Grundkurs besucht werden. Wir organisieren 2005 mehrere CPR-Fortbildungskurse im Rahmen von Brevet I-Kursen (Interessenten melden sich bitte bei Michael Oswald, kurse@slrg-baden-brugg.ch).

Für die Erneuerung oder Gültigkeit des Brevets ist der Träger selber verantwortlich. Wir sind sehr interessiert daran, dass alle Mitglieder die Möglichkeit haben, einen FK in ihrer Nähe zu besuchen. Unser technischer Leiter, Christoph Zehnder (vizepraesident@slrg-baden-brugg.ch) sammelt die Mailadressen aller Brevet I-Inhaber und versendet vor den FKs eine Erinnerungsnachricht. Für die Teilnahme an einem FK ist keine vorgängige Anmeldung nötig.

Der neue Brevet I- und Jugendbrevet-Kurs ist modular aufgebaut. Dies ermöglicht uns, den Kursinhalt auf mehrere Kursleiter zu verteilen. Die zeitliche Belastung der einzelnen Kursleiter sinkt. Wir hoffen, dass sich 2005 viele Kursleiter zur Verfügung stellen, denn es besteht eine grosse Nachfrage nach Brevet-Kursen.

Brevet I- und CPR-Fortbildungskurse 2005

- 10. Mai Brevet I und CPR I FK im Hallenbad Brugg (18.00-21.45)
- 12. Mai Brevet I und CPR I FK im Hallenbad Baden (18.00-21.45)
- 19. Juni Brevet I und CPR I FK im Terrassenbad Baden (08.00-11.45)



Mit Teamgeist und Fairness zum Erfolg.



Aargauische
Kantonalbank

La Dolce Vita

Täglich mehrere preiswerte Tagesmenüs.
Inkl. Salat & Suppe / Dessert Sommer
Ab. Sfr. 13.50

Saisonale Spezialitäten
Ab Herbst Grillspezialitäten vom Kamin mit
Hausgemachtem Fladenbrot

Für Geschäft und Familien Anlässen stehen
unsere Räumlichkeiten zur Verfügung

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag 11.00 Uhr bis 14.00 und
17.00 bis 24.15 Uhr

Samstag 17.00 bis 24.15 Uhr
Sonntag Ruhetag.

Für Bankette und Anlässe auf anfrage ist OFFEN

056 441 66 65

www.ladolcevita-brugg.ch

info@ladolcevita-brugg.ch

ZUSCHAUEN
KANN TÖDLICH SEIN!



LERNE
RETTUNGSSCHWIMMEN

SCWEIZERISCHE
LEBENSRETTUNGSGESELLSCHAFT

GESUNDE ERNÄHRUNG

ISOTONISCHE GETRÄNKE

Warum eine gesunde Ernährung? Was kann ich damit erreichen?

GESUNDHEIT

vorbeugend und heilend

- Körper verfügt über gute Abwehrkräfte
- Prävention für Gesellschaftserkrankungen (Herz-Kreislauf, Gicht, Krebs, Übergewicht)



LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Psychisch u. physisch, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit

- Körperliche Fitness



LEBENSFREUDE

Ausstrahlung, Aussehen

- durch Leistungsfähigkeit und Lebensfreude



Gesundheit, entsteht die

Gesunde Ernährung - Umsetzung in den Alltag

Wichtigste Regel: Die richtigen Lebensmittel in der richtigen Menge!

Grundregeln, die man sich gut merken und auch einfach umsetzen kann.

<u>Regel</u>	<u>Umsetzung</u>
1 Viel Trinken	Möglichst immer
2 5-7 Bunte pro Tag (Gemüse, Früchte, Obst) Dessert mit Früchten	Salat, Gemüse Zwischenmahlzeiten u. Dessert mit Früchten, Obst u. Gemüse (roh!) (ist gut transportierbar)
3 Die so genannten Beilagen Gemüse, Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Salat usw.) sollte den grösseren Teil im Teller ausmachen als das Fleisch	Wer auswärts essen muss (Restaurant), kann dies nicht immer einfach umsetzen, zu Hause ist dies aber kein Problem

Wir sorgen für Spannung ohne Unterbruch.



REGIONALWERKE

Baden

Haselstrasse 15, 5401 Baden, Telefon 056 200 22 22, www.regionalwerke.ch



Fahrende dipl. Masseurin **Fränzi Rügsegger**

Können Sie aus gesundheitlichen Gründen
das Haus nicht verlassen?

Ich komme für die Massage gerne zu Ihnen nach Hause.

- z.B.
- Klassische Massage
 - Fussreflexzonen-Massage
 - Akupunktur-Massage
 - Energetisch statische Behandlung

Tel. 079 514 43 54

www.5elemente.ch



Sabrina
21 Jahre

Tätigt heute ihre
Einkäufe
selbständig!



Céline
25 Jahre

Plant heute
ihre Velotouren
selbständig!



Für Sie eine Selbstverständlichkeit,
für uns eine Planung.

Die Stiftung "Mitten-im-Leben" hilft
Menschen mit Behinderungen.

Wir fördern Selbständigkeit, Selbstvertrauen
und selbständiges Wohnen in einer betreuten
Wohngemeinschaft.

Helfen Sie mit?

Spendenkonto:
Hypothekarbank Lenzburg
5452 Oberrohrdorf
Konto-Nr.: 202 405 303

Pneu-Center

Zilliox

Industriestrasse 9
5301 Siggental-Station

Ihre Zufriedenheit ist unser Ziel



Reifen



Felgen



Batterien



Fahrwerke

Lenkgeometrie



Auspuffe



Zubehör



Tel. 056 281 23 88

Fax 056 281 24 32

- | | | |
|---|---|--|
| 4 | allgem. eher Vollkorn-,
Nahrungsmittel bevorzugen | Vollkorn (od .dunkles) Vollwert
Brot, Reis, Teigwaren bevorzugen |
| 5 | Täglich Milch und Milchprodukte | grosse Auswahl, minimaler Aufwand
(ist gut transportierbar) |
| 6 | Süssigkeiten u. fetthaltige
Nahrungsmittel (Chips usw.)
sparsam konsumieren | aber wenn, dann soll man sie
bewusst essen und geniessen (ev.
einen Tag später kompensieren) |
| 7 | Vielseitig Essen | Phantasie walten lassen |

Isotonische Getränke für den Sportler

Was heisst isotonisch???

Die Konzentration der Mineralstoffe im Getränk entspricht derjenigen des Blutes.

hypotonisch = weniger gelöste Stoffe als das Blut

hypertonisch = mehr gelöste Stoffe als das Blut

Wann ist ein Einsatz von isotonischen Getränken sinnvoll?

Bei längeren sportlichen Leistungen und hohem Schweißverlust ist der Einsatz von isotonischen Getränken sinnvoll, da dadurch ein grosser Flüssigkeits- u. Mineralstoffverlust entsteht, der ersetzt werden muss. Bei kürzeren Aktivitäten ist der Flüssigkeitsverlust in erster Linie durch Wasser zu ersetzen.

Was enthält ein isotonisches Getränk?

Durch **Zusätze** von **Zuckerarten** und **Mineralstoffen** (Elektrolyten) wird die Isotonie zum Blut erreicht.

Genauer gesagt sind dies Zucker u. Aromastoffe, wenig Vitamine u. Fruchtsaftkonzentrate, Mineralstoffe wie, Calcium, Kalium, Magnesium, Natrium u. Chlorid meist in viel zu hohen Mengen.

Zuckerarten (Kohlenhydrate) dienen der Aufrechterhaltung des Blutzuckerspiegels. *Bei Belastungen von bis zu 60 - 90 Minuten genügen die körpereigenen Kohlenhydratreserven*

*mineralien
boutique* **frei**

*Edelsteine, Kristalle
Heilsteine, Schmuck
Kompetente Beratung*

*Hauptstrasse 19, 2.Stock,
5200 Brugg, Tel. 056-441 48 49*

Psychologische Tierheilpraxis

Margrith A. Wittwer

Neustrasse 7

5406 Baden - Rütihof

Sprechstunden u. Hausbesuche
nach Vereinbarung

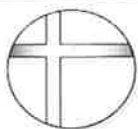
Dipl. Tierpsychologin ATN

Dipl. Homöopathin ATN

Tel. 056 493 50 52

Fax. 056 493 55 08

Mobile 079 386 95 93



Jesus Lebt Hilfswerk

Stadtturmstrasse 16

5400 Baden

B • B • B Neue Chancen für Hilfsbedürftige

Die christliche Sozialarbeit des „**Jesus Lebt Hilfswerkes**“ will die Nächstenliebe praktisch umsetzen und Menschen die in existentielle, körperliche oder psychische Not geraten sind, eine persönliche Betreuung und sinnvolle Beschäftigung anbieten, um so die Reintegration in die Gesellschaft zu fördern.

- B • Begegnung** im Zentrum Badens, preisgünstiges Mittagessen Mo – Fr, in ungezwungener Atmosphäre mit Menschen in Kontakt kommen, seelsorgerliches Anbot vorhanden, Freitig-Abig-Träf mit Nachtessen
- B • Betreuung** auf der Gasse, im Gefängnis, im Spital, im Altersheim, zu Ämtern und Behörden, zur Therapie usw.
- B • Beschäftigung** Nachmittag im Bastel- und Werkstattraum

Mit Ihrer finanziellen Unterstützung helfen Sie mit, dass wir unsere vielseitige Arbeit an den randständigen, notleidenden, obdachlosen Mitmenschen noch stärker ausüben können.

PC-Konto 50-18771-9 (Vermerk Sozialarbeit / KA 3100), Danke!

Sie finden uns an der Stadtturmstrasse 16 (vis à vis AZ-Hochhaus), 5400 Baden
Tel: 056 / 221 84 62 oder 056 / 222 63 52, Fax: 056 / 222 63 12 www.jlh.ch sozialleiter@jlh.ch

Mineralstoffe dienen den **Stoffwechselfunktionen**, **Muskelkontraktionen** und der **Nervenerregungen**.

Was kann ich mit einem isotonischen Sportlergetränk erreichen?

Bei hohem Schweißverlust (längeren Belastungen mehr als 60-90 Min.) gehen nicht nur Wasser, sondern auch Mineralstoffe verloren, mit der isotonischen Konzentration (KH 40-80g/L, Natr. 1g/L) können die Nährstoffe am besten aufgenommen werden.

Während dem Sport

- Die Ermüdung kann hinausgezögert werden
- Schnelles Auffüllen der Speicher (Wasser, KH, Mineralstoffe) nach dem Sport
- Der Sportler möchte kein Menü mehr essen (Bsp. Abendtraining) so kann er seine Speicher noch etwas auffüllen
- Verkürzte Wiederherstellungszeit, bessere Regeneration bei mangelhafter Ernährung
- Kann ein isotonisches Getränk Unterstützung bringen, ist aber **NIE ein Ersatz für eine gesunde ausgewogene Basisernährung**

ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR LEISTUNGSBESESSENE FREIZEITSPORTLER

- Eine gesunde Basisernährung, die den Trainings- u. Wettkampfphasen angepasst ist.
- Genügend Flüssigkeit zu sich nehmen (ev. isotonische Getränke)
- Allgemein kohlenhydratreich essen
- Sportlichen Erfolg gibt es nicht durch Wunderernährung, eine ausgeglichene Sportlerernährung und ein seriöses Training sind Voraussetzung.



AUCH SCHON KOCHEN VERSCHENKT?

MACHEN SIE'S JETZT.

EINEN KURS DER KOCHSCHULE „CHOCHTOPF“
PROGRAMM UND ANMELDUNG UNTER WWW.CHOCHTOPF.CH ODER
UNTER TELEFON 056 426 55 26

CHOCHTOPF

SO MACHT KOCHEN SPASS
SONNENBERGSTRASSE 2, 5408 ENNETBADEN

Theres Breitenstein Praxis für Kinesiologie + Systemische Beratung

Kinesiologie: Synthese aus östlicher Heilpraktik und Erkenntnissen der westlichen Medizin.
Ziel: Selbstheilungskräfte anregen, Störungen im Energiesystem beheben.

Begleitung / Beratung u.a.

- bei Schmerzen, Unwohlsein (akut, chronisch)
- bei erschweren Lernbedingungen
- bei Suchtverhalten
- für bessere Körperhaltung, -bewegung, Koordination
- bei belastenden Lebenssituationen
- bei Überempfindlichkeit auf Nahrungsmittel

Spezialgebiet: Adoption (Umgang und Verarbeitung)

5305 Unterendingen Alte Surbtalstrasse 33b Tel. 056 242 17 64

Wenn Ihnen das Katzenstreu schleppen stinkt,
es Ihnen die Sutter Vertrieb nach Hause bringt!

Auch gute Nahrung für Hund und Katz,
Sutter Vertrieb bringt's und hat's

SUTTER VERTRIEB

Rebhaldenweg 9, 5507 Mellingen

Tel. 056 491 07 77 www.suttervertrieb.ch



Feldenkrais

die moderate Bewegungstherapie
nach Unfällen und bei Erkrankungen
des Bewegungsapparates



Feldenkrais
Method

Gruppenstunden + Einzeltherapien

Feldenkrais – Praxis Vreni Rytz

Husmatt 3 • 5405 Dättwil • 076 564 25 25

Rezepte für selbstgemachte isotonische Getränke

<p>Apfelsaft Mineralwasser (Valser) (Verhältnis 1:3)</p> <p>Preis pro 100 ml ca. Fr. 0.16</p>	<p>KH- Anteil knapp, Natrium eher knapp</p> <p>ersetzt vor allem Flüssigkeit (bessere Aufnahme als nur Wasser !)</p>
<p>Orangensaft Mineralwasser (Aproz) (Verhältnis 1:3)</p> <p>Preis pro 100 ml ca. Fr. 0.08</p>	<p>KH-Anteil knapp, Natrium eher knapp</p> <p>ersetzt vor allem Flüssigkeit (bessere Aufnahme als nur Wasser!)</p>
<p>1 l Wasser mit Lindenblütentee 30 g Honig 35 g Maisstärke 5 Min. kochen 1 g Salz Preis pro 100 ml ca. Fr. 0.06</p>	<p>KH- Anteil hoch, Natrium gut</p> <p>geeignet für längere Belastungen</p>
<p>1 l Wasser 30 g Himbeersirup 35 g Maisstärke 1 g Salz Preis pro 100 ml ca. Fr. 0.03</p>	<p>KH- Anteil hoch, Natrium gut</p> <p>geeignet für längere Belastungen</p>

Je nach Einsatz können die Inhaltsstoffe und das Verhältnis noch individuell angepasst werden

Salz = Natrium

Sirup, Honig = Kohlenhydrate

Maisstärke = Kalium

(sonja s)



MEISCHTENS PASSIERT JA NÜT,

ABER WENN GLIICH ÖPPIS PASIERT
U ME SÖTT HÄUFE, ISCH ES GUET
WE ME BI DE SLRG ISCH!



ARTE TOPIARIA TOSCANA
Pflanzen direkt aus der Toskana

EXKLUSIV
ZU GÜNSTIGEN PREISEN

TEA GREEN GARDEN

Thaddäus Meier
Rigistrasse 15b
5443 Niederrohrdorf
Tel. 056 631 01 12
Fax. 056 641 04 08
Natel 079 400 40 71
E-mail: thmeier5@bluemail.ch



BEA Senger

Dipl. Mental- &
Persönlichkeitstrainerin

Bahnhofstrasse 12
CH- 5400 Baden

Tel. ++41 (079) 401 70 87
www.delphinus.ch
E-mail: info@delphinus.ch



allgemeine
krankenkasse
brugg

WIR
sind die **KUNDEN-
FREUNDLICHE**
Krankenkasse in Ihrer
NÄHE!

Überprüfen Sie Ihre Versicherung.
Verlangen Sie eine unverbindliche Beratung.

Wir sind für Sie da. Rufen Sie uns an.

Bahnhofstrasse 1 · 5200 Brugg
Tel. 056 442 33 11
Fax 056 442 33 17
info@akkb.ch · www.akkb.ch

SKIWEEKEND 2005

Das schrille Geräusch meines Weckers war kaum zu überhören, und der erste Tag hatte somit begonnen. Nachdem ich meine letzten Sachen zusammen hatte, und das Frühstück mit spärlichen Bissen runterschluckte, fuhr meine Mutter mich zum Bahnhof. Dort erwartete ich Rolf, Michael und Nathalie. Ja ja, dass sie bereits am Morgen voller Power ist, bewies sie, als sie fröhlich eine Unterhaltung anzettelte. Mein Gehirn, deshalb auch mein Mundwerk, waren aber noch auf den Schlafmodus eingestellt. Die ersten Sonnenstrahlen in Engelberg kurbelten meinen Kreislauf an, und schon stand ich auf dem Brett, jedoch habe ich mir das Sessellifffahren mit Rucksack etwas einfacher vorgestellt. Umso mehr genoss ich die warme Schokolade im Jochstübli. Immer mehr Leute trudelten ein und schon bald waren wir, wie es sich für die SLRG gehört, eine richtig grosse Runde. In meinen Füßen zuckte es, und mein Snowboard rief mich. Die Schneeverhältnisse liessen zu wünschen übrig. Na ja, dafür hatte es Petrus mit dem Wetter gut gemeint. Bald trennten sich die Skifahrer von den immer lästigen, auf den Pisten sitzenden Schneehasen und wir machten jeden Kicker unsicher. Die Aussicht war einfach traumhaft, obwohl die Rega in Aktion die unendliche Weite unterbrach. Nach etlichem Rauf-Runter wurden Schneehasen und Pistenrowdys wieder vereint, und zwar im gemütlichen Après-Ski. Das Bier durfte nicht fehlen. Die Nagelpartie mit dem wirklich seltsamen Hammer machten das Leben lebenswert.



Dieser Wert steigerte sich noch um einiges an, als ich an das Abendessen dachte. Tatsächlich hatte ich mir nicht zuviel versprochen, das Gemüse und das Fleisch verwöhnten meinen Gaumen.

Mit vollem Bauch wurde ich langsam träge und wir beschlossen, uns auf die faule Haut zu legen. Nathalie ist dabei ganz