

**Hasenberg:  
Wo sich Füchse und Hasen  
«Gute Nacht» sagen.**

**Nordic Walking in prachtvoller  
Naturlandschaft.**





## Endlich haben wir unseren Nordic Walking Park. Und was für einen.

Noch rechtzeitig zum Jahr des Sports 2005 kann es losgehen. Fast 30 km gut ausgeschilderte Nordic-Trails führen durch das Naturschutzgebiet Hasenberg, vorbei am sagenumwobenen Egelsee und zum Weiter Heitersberg. Der Nordic Walking Park Hasenberg ist dabei ein geradezu «Völker verbindendes» Gemeinschaftswerk: Er führt durch das Gebiet der fünf Gemeinden Widen, Bergdietikon, Spreitenbach, Remetschwil und Bellikon.

Die Idee für das Projekt ist bei Chilli Sport schon lange in den Köpfen herumgegeistert. Es war immer unser Ziel, einen Beitrag zur vergnügten Gesundheitsförderung und damit zu mehr Lebensqualität zu leisten. Herzlichen Dank allen, die sich tatkräftig und unbürokratisch für unser Projekt eingesetzt haben, ganz besonders der Stiftung Haus Morgenstern, den fünf Gemeinden am Weg und allen Sponsoren. Das Ergebnis darf uns alle freuen. Und am meisten die aktiven und zukünftigen Nordic Walking-Fans unserer Region.

So wünschen wir Ihnen viel Spass bei erholsamen Stunden für Körper, Seele und Geist. Mit den leichten Stöcken, auf Ihrem neuen «Lebensweg».

Chilli Sport Widen  
Im Oktober 2005



Bremgarterstrasse 2 · 8967 Widen  
[www.chillisport.ch](http://www.chillisport.ch)

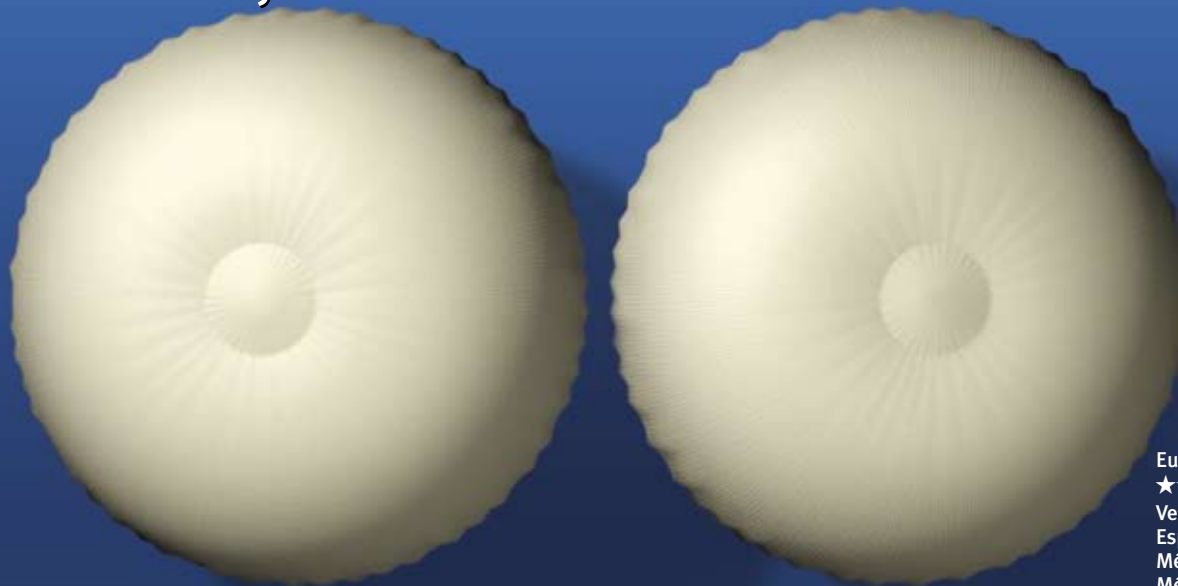


# Unsere neuen Models

Straff & sexy – mit Sicherheit!



**RENAULT**  
CRÉATEUR D'AUTOMOBILES



Euro-NCAP  
★★★★★  
Vel-Satis  
Espace  
Mégane II  
Mégane CC  
Scénic II  
Laguna II  
Modus  
Clio III

G A R A G E  
**ROHRBACH**

Im Rigacker · 5610 Wohlen

[www.garage-rohrbach.ch](http://www.garage-rohrbach.ch)

## Total easy über Stock und Stein. Nordic Walking ist auch für Sie.

Es kommt aus Finnland wie die Sauna. Und es sieht von weitem aus wie Langlaufen ohne Schnee. Das hat auch einiges für sich: die nordische Trendsportart war ursprünglich das Sommertraining finnischer Langlauf-Freaks.

Inzwischen wird allgemein anerkannt, dass Nordic Walking, unabhängig von Alter und Fitnesszustand, ein ideales Ganzkörpertraining für jedermann darstellt. Es ist optimal für das Ausdauertraining und begünstigt zudem den Fettstoffwechsel.

Aber da ist noch mehr! Denn Nordic Walking ist auch und vor allem Lebensfreude pur, Lust an der Bewegung in der Natur, und dazu erst noch ein bewährtes ANTI-AGING-Rezept für Körper und Seele ...

Mit seiner prachtvollen Lage und Anordnung wird der Nordic Walking Park Hasenberg Ihnen schnell sichtbare Beweise für diese Behauptungen liefern. Auf die Stöcke, fertig, los.



# Nordic Walking – ein echter Ganzkörpersport.

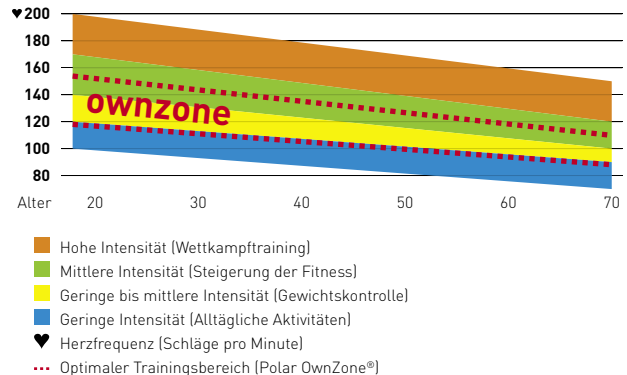
Wird beim Gehen hauptsächlich die Muskulatur der Beine trainiert, sind beim Nordic Walking auch Arme, Schultern und Brustbereich gefordert. Im Klartext: Bei richtiger Stocktechnik werden bis zu 90 % der Muskulatur beansprucht. Die Knie- und Fussgelenke hingegen werden durch das Abstützen auf den Stöcken spürbar geschont. So ist Nordic Walking denn auch eine sportliche Betätigung ohne obere Altersgrenze.

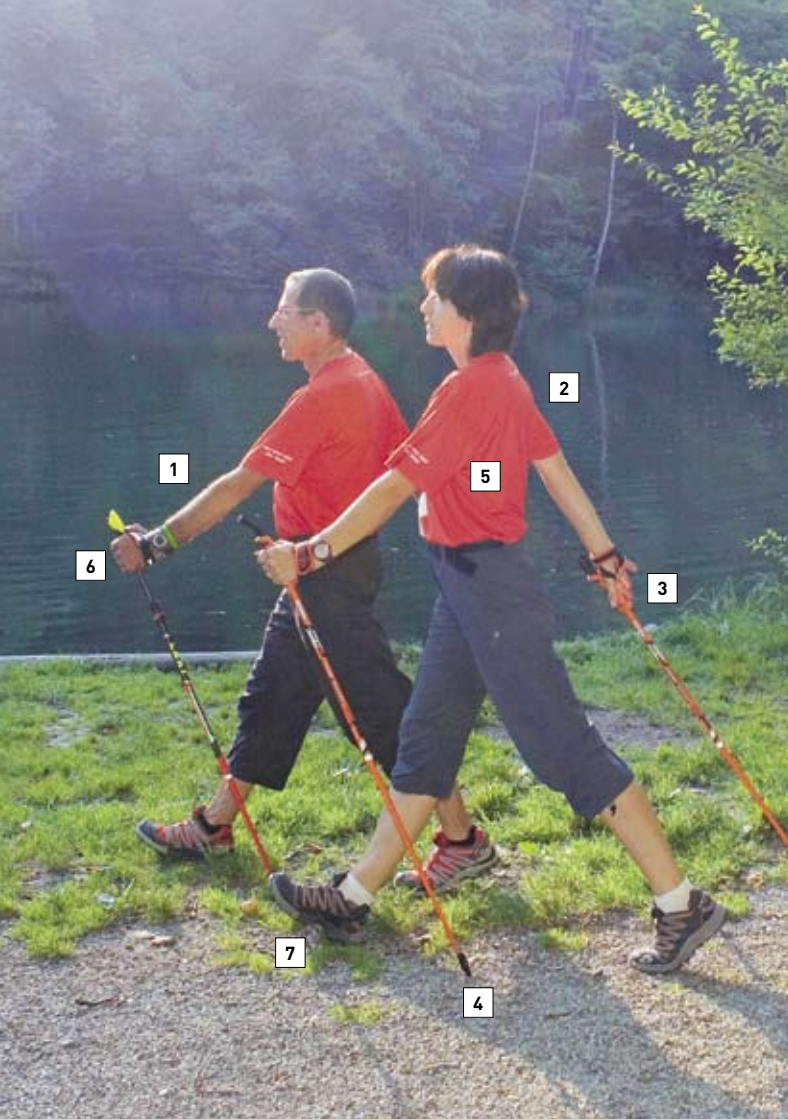
Noch ein Wort zur Intensität. Aerobes Training heisst, mit einer integrierten (angepassten) Intensität zu arbeiten, so dass die Muskeln stets mit ausreichend Sauerstoff versorgt sind. Hierbei wird die Ausdauer gesteigert, und unliebsame Fette verbrennen. Gleichzeitig bauen sich Muskeln auf, der Körper wird geformt.

Für Freaks: Der aerobe Bereich liegt unter der 70-Prozent-Marke der maximalen Herzfrequenz. Der anaerobe Bereich liegt oberhalb dieser Marke. Hier wird dann richtig gepowert. Eine Belastung, die man allerdings nur kurze Zeit aushalten kann, weil die Muskeln dabei nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff

versorgt werden und übersäuern (Laktatbildung). Sie verkrampfen schnell und lassen sich kaum noch richtig bewegen. Fortgeschrittene Nordic Walker nutzen manchmal diesen Bereich, um neue Reize zu setzen, die Trainingsintensität zu steigern und ihren Trainingszustand zu verbessern.

Beginnen Sie in jedem Falle so, dass es Ihnen dabei wohl ist. Das Ganze soll ja in erster Linie Spass machen. Und für den sportlichen Ehrgeiz ist noch Zeit genug.





## Nordic Walking Technik

- 1 Raumgreifende Armbewegung (langer Arm) mit angepasster Schrittlänge bei ruhigem Tempo
- 2 Rotation der Schulterachse gegen die Hüftachse
- 3 Öffnen der Hände während der Schubphase (Hand hinter dem Körper)
- 4 Stockeinsatz (Stockspitze) unter dem Körperschwerpunkt
- 5 Aufrechte Körperposition (hoher Bauchnabel – Stabilisierung der Körpermitte)
- 6 Schliessen der Hände während Schwungphase und Stockeinsatz (Hand vor dem Körper)
- 7 Aktive Fussarbeit: Abrollen über den ganzen Fuss von der Ferse über den Mittelfuss (Aussenrand) zum Grosszehenballen

# 20 Jahre CHI-ZENTRUM Dietikon

Seit 1985 werden im CHI-ZENTRUM Kurse und Seminare im präventiven und komplementärmedizinischen Bereich sowie verschiedene therapeutische Methoden angeboten. Hier wurde auch die DYNAMIC REBOUNding Methode entwickelt, die heute weltweit erfolgreich angewendet wird.



**C**hi (Chinesisch für Lebensenergie) steht für die allumfassende Lebensenergie, welche für die Harmonie und Einheit von Körper, Geist und Seele sorgt. Die Angebotspalette des CHI-ZENTRUMS reicht entsprechend von verschiedenen Bewegungs- und Entspannungsmethoden über ganzheitlich ausgerichtete Therapien bis hin zur Lebensberatung. Alle Wege tragen dazu bei, die Lebenskräfte neu zu entdecken und zu reaktivieren, um so aus einer zentrierten und gelassenen inneren Haltung heraus die vielfältigen Herausforderungen der heutigen Zeit zu meistern.

**E**in liebevoll eingerichtetes Ambiente mit lichtdurchfluteten Räumen trägt dazu bei, dass man sich hier sofort wohl fühlt. Alle KursleiterInnen und TherapeutInnen üben ihre Tätigkeiten mit grossem Einfühlungsvermögen, Fachkompetenz und «ansteckender Lebensfreude» aus. Man spürt, dass hier die Arbeit zur Berufung geworden ist.

## Ausführliche Informationen erhalten Sie im

### CHI-ZENTRUM

Badenerstrasse 21  
8953 Dietikon

Tel. 044 741 22 06  
Fax 044 741 22 15  
info@chi-zentrum.ch  
www.chi-zentrum.ch



Das Leitungsteam (v. r. n. l.):  
Ingrid Luginbühl Jurczyk, Mildred Luginbühl  
und Michael Jurczyk.

## Angebot auf einen Blick

### Kurse

- ◆ Dynamic Rebounding Methode
- ◆ Rückengymnastik und Entspannung
- ◆ Progressive Muskelentspannung
- ◆ Autogenes Training
- ◆ Meditation
- ◆ Hatha-Yoga
- ◆ Die fünf Tibeter und Tiefenentspannung
- ◆ Pa Tuan Chin (heilgymnastische Übungen)
- ◆ Qi Gong und Tai Ji Quan
- ◆ Ganzheitliches Sehtraining
- ◆ MBT-Training (Masai Barfuss-Technologie)
- ◆ Walking
- ◆ Wellness-Kurse für Firmen und Institutionen

### Therapien, Behandlungen, Massagen

- ◆ Dynamic Rebounding – Bewegungsmassage
- ◆ Klassische Massage
- ◆ Triggerpunkt-Therapie
- ◆ Manipulative Massage nach Terrier
- ◆ Breussmassage
- ◆ Fussreflexzonenmassage
- ◆ Psychozonmassage
- ◆ Wirbelsäulentherapie
- ◆ Vitalpraktik
- ◆ Elektrotherapie
- ◆ Lymphdrainage
- ◆ Entsäuerungstherapie

### Beratungen

- ◆ Ernährungsberatung
- ◆ Gesundheitsberatung
- ◆ Lebensberatung
- ◆ Privates Coaching

### Verkauf

- ◆ Grosse Auswahl an Qualitäts-Reboundern (therapeutische Minitrampoline)
- ◆ Rebounder-Zubehör





**FALKE**  
ERGONOMIC SPORT SYSTEM

# FRÖHLI GETRÄNKEMARKT

Oberwilerstrasse 39 (Staldenkreuzung)

8965 Berikon

Tel. 056 / 631 11 17

Fax 056 / 631 11 18

## Öffnungszeiten:

Mo. bis Fr. 8.00 - 12.00 und 14.00 - 18.30

Samstag 8.00 - 16.00 Uhr durchgehend

unsere brillen bringen farbe ins leben

das sehzentrum



qualifizierte augenoptik für besondere brillen und kontaktlinsen

**optik dippner**  
gmbh

bellikerstrasse 11 / vor der migros / 8965 mutschellen-berikon  
fon 056 633 73 09 / fax 056 631 72 80 / e-mail [optik@dippner.ch](mailto:optik@dippner.ch)



*it's Your Life!*



teuflich gut.



coiffeur jeunesse rechengasse 15  
5620 bremgarten tel. 056 633 22 55  
[www.teuflichgut.ch](http://www.teuflichgut.ch)



- **Fussmassagen nach N.D.**  
entspannend - energispendend  
Seelen-energetisch - aufbauend
- **Rückenmassage**
- **Reiki**

**Madeleine Roth**  
056 633 79 35 / 079 784 53 15

Staldenweg 74  
8965 Berikon

Elektrotechnische  
Anlagen und  
Installationen

**BRUNO STUTZAG**  **BS**

Oberwilerstrasse 16  
8965 Berikon

Telefon 056 648 48 00

Telefax 056 648 48 09

[elektrostutz@bluewin.ch](mailto:elektrostutz@bluewin.ch)

Fitness- und Gesundheitscenter

# Body Form

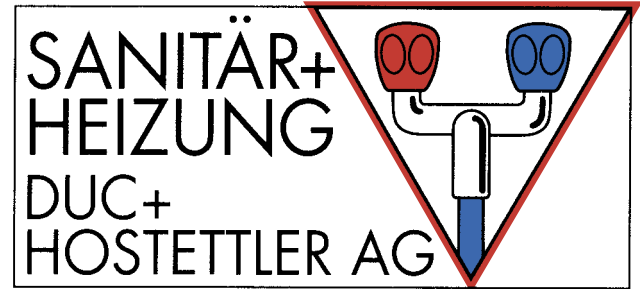
Rudolfstetten

**Gezieltes Training im Body Form - die optimale Vorbereitung oder Ergänzung für den Sport in der freien Natur!**

**Täglich geöffnet von 05.00 - 24.00 Uhr.**

**Rufen Sie uns an: 056 / 641 16 16 oder besuchen Sie unsere Homepage:  
<http://www.body-form.ch>**

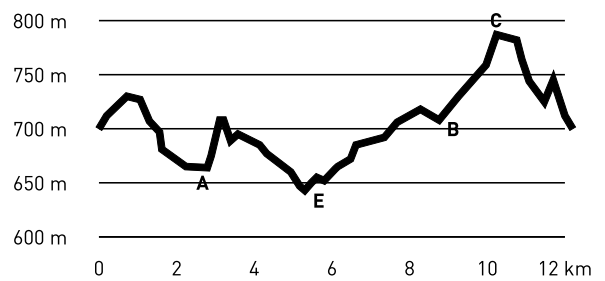
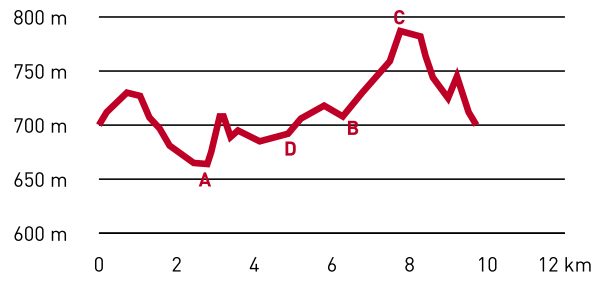
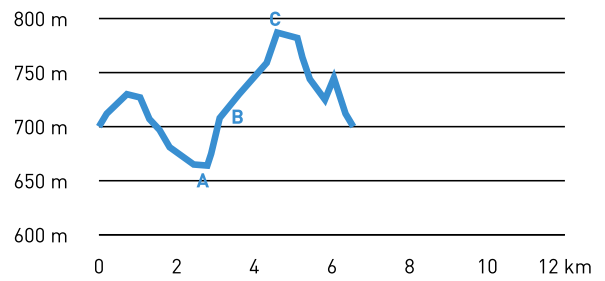
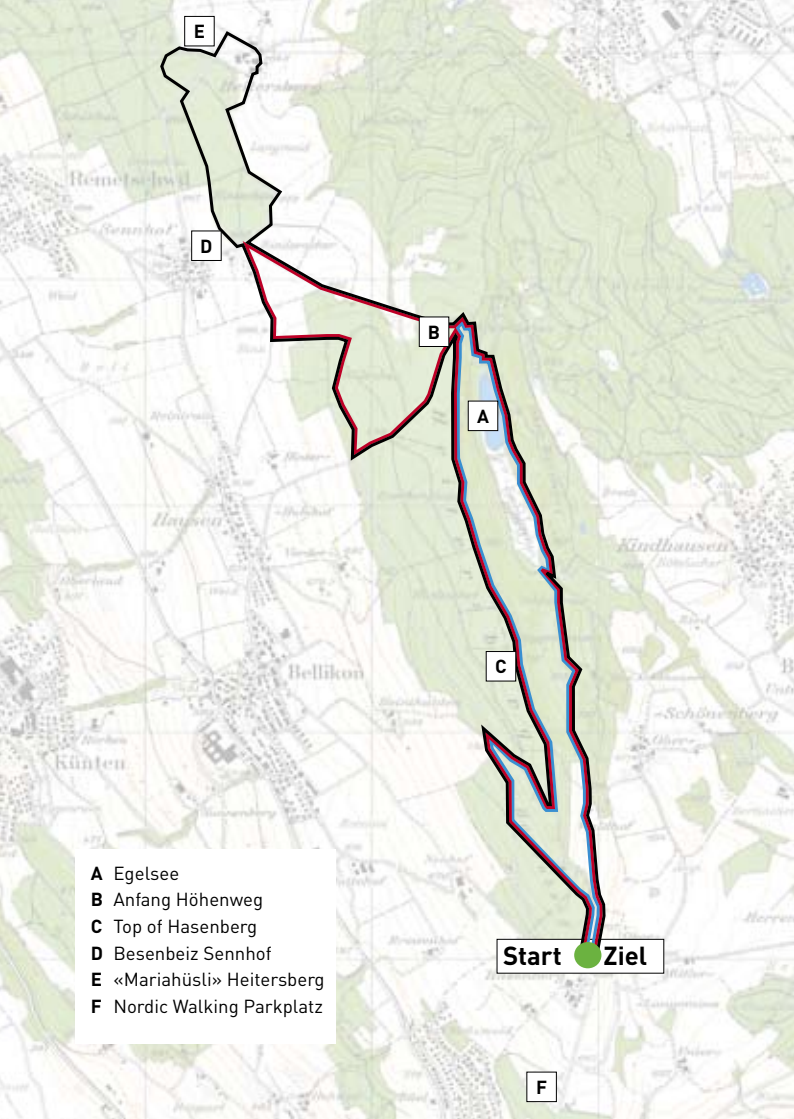
**Body Form - mit ERFOLG trainieren!**



Bernstrasse 114  
8964 Rudolfstetten  
[www.duc-hostettler.ch](http://www.duc-hostettler.ch)

Tel. 056 631 14 00  
Natel 079 605 93 15  
Fax 056 631 14 01





### ■ Egelsee-Höhenweg

Distanz 6.5 km · Zeitbedarf ca. 1 h 15 min

Der blaue Trail führt am Widener Bränneli (Aussicht auf Zürich, Innerschweiz und Alpen) vorbei zum sagenumwobenen Egelsee. Nach einem kurzen Anstieg bis zum Punkt Widenhau führt der Weg links hinauf, über den Höhenweg zum höchsten Punkt des Trails, «Top of Hasenberg». Dann geht es rechts hinunter zur Vogelschutzhütte Bellikon, wo Sie wiederum eine prächtige Fernsicht, vom Reusstal bis zum Jura, erwartet. Anschliessend zurück zu Start und Ziel.

### ■ Egelsee-Sennhof-Höhenweg

Distanz 10 km · Zeitbedarf ca. 1 h 50 min

Der rote Trail führt vorerst auf dem gleichen Weg wie der blaue bis zum Punkt Widenhau. Dort nehmen Sie die Abzweigung nach rechts, an der Jagdhütte vorbei, bis zum Sennhof. Hier nach links, durch schöne Wiesen und Mischwald, zurück zum Punkt Widenhau und über den gleichen Weg wie Trail blau zurück zu Start und Ziel.

### ■ Egelsee-Sennhof-Heitersberg-Höhenweg

Distanz 12 km · Zeitbedarf ca. 2 h 30 min

Auch der schwarze Trail benützt erst einmal den gleichen Weg wie der rote bis zum Sennhof. Hier geht es nach rechts zum Weiler Heitersberg, mit wunderschönem Blick ins Limmattal. Vorbei am Kraftort «Marienhüsli» und gemeinsam mit dem roten und blauen Trail führt die Strecke dann durch Mischwald, Felder und Auen wieder zu Start und Ziel zurück.





## Persönlicher Ausrüstungs-Check.

Zum Erlebnis Nordic Walking gehört natürlich eine individuelle Ausrüstung. Haben Sie alles Notwendige? Das Angebot ist vielfältig und umfasst unter anderem: Stöcke, Schuhe, Handschuhe, geeignete Bekleidung, Trinkflaschen, Herzfrequenzmessgeräte, Stirnlampen.

### Stockeinsatz.

Ein guter Nordic Walking-Stock lässt sich mit einem Laufschuh vergleichen: Auch er soll führen, stützen und dämpfen.

Heutige Stöcke sind idealerweise aus Carbon oder aus einem Carbon-/Glasfasergemisch. Folgende Eigenschaften sind wichtig:

- leicht und doch strapazierfähig
- gelenkschonend (Dämpfung)
- Asphaltpad mit guter Griffigkeit
- optimale Kraftübertragung (Stützfunktion) gewährleistet
- gute Führung durch sinnvolles Handschlaufensystem
- aus einem Guss (einteilig)

### Und die Länge?

Aus physiologischer Sicht empfiehlt sich eine maximale Stocklänge von ca.  $\frac{2}{3}$  der Körpergröße. Einfache Faustregel: bei senkrecht gehaltenem Stock und hängendem Oberarm ist der Unterarm leicht nach unten geneigt.

### Die Siebenmeilenstiefel.

Zum Nordic Walking eignen sich neben speziellen Nordic Walking-Schuhen auch eine Vielzahl von Walking-, Lauf- und Trailshuhen. Die entscheidenden Kriterien dabei sind einwandfreie Führung, Stützung und Dämpfung. Je nach Anspruch sollte Ihr Schuh von der Sohlenkonstruktion her für Gelände- und Waldboden geeignet sein und ein aktives Abrollen des Fußes unterstützen.

### Der feste Griff.

Nach unserer Erfahrung werden Sie auf Ihre Nordic Walking-Handschuhe nicht mehr verzichten wollen, wenn Sie welche haben. Bei der Wahl entscheiden Ihre individuellen Kriterien bezüglich Kälte, Hitze und Komfort.

### Das kleine Schwarze?

Um auch langfristig den Spass am Nordic Walking zu sichern, muss Ihre Bekleidung Sie wirksam schützen, sowohl vor Überhitzung wie auch vor Unterkühlung. Dabei hat sich das Zwiebelsystem am besten bewährt. Fangen Sie mit Funktionsunterwäsche an, um sich wohl in Ihrer Haut zu fühlen. Für nasse und kalte Tage empfehlen wir darüber entsprechende Funktionsbekleidung. So befindet sich Ihr Körper stets in einer Komfortzone. Wählen Sie ausschliesslich atmungsaktive Bekleidung und achten Sie auf ausreichende Bewegungsfreiheit.

### Die Wasserversorgung.

Damit Sie nicht ausgetrocknet auf der Strecke bleiben, empfehlen wir Ihnen einen Trinkgurt oder Trinkrucksack mit Wasser. Faustregel: Trinken Sie daraus alle 15 Minuten etwa 0,2 Liter.





### Schön im Takt.

Keine Spielerei: das gesundheitsbewusste Training mit Hilfe eines Herzfrequenzmessgerätes. Lassen Sie sich von Ihrem Sportfachhändler oder Nordic Walking-Instruktor ins frequenzgesteuerte Nordic Walking einführen, abgestimmt auf Ihr persönliches Herz-/Kreislaufsystem.

### Helle Nachtschwärmer.

Was tun, wenn Sie in der Kühle einer Sommernacht walken wollen, oder wenn die Tage kürzer werden? Dann gilt das Motto «sehen und gesehen werden». Rüsten Sie sich mit einer Stirnlampe aus. Die schafft nicht nur eine einzigartige Atmosphäre, sie sorgt auch für Ihre Sicherheit.





## Neu: BeoVision 7

Erleben Sie einzigartige Qualität bei:

**Stierli**  
AUDIO VIDEO

8965 Berikon 1, Bellikerstrasse 11  
Tel. 056 633 33 64, Fax 056 633 96 16  
info@stierli.ch, www.stierli.ch

BANG & OLUFSEN **BO**



**Steffen**  
**Therapie** ...für höhere Ziele

Physiotherapie Massage Naturheilpraktik Trainingsberatung

Oberdorfstrasse 19 8965 Berikon 056 631 51 50

Hair- und Nail Studio



L3 Hair- und Nail Studio  
Bremgartenstrasse 2  
CH-8967 Widen  
Phone +41 56 631 35 34



## Mit einem Kurs sind Sie voll auf Kurs.

Im Nordic Fitness-Kursprogramm von Chilli Sport und Zita Kubin finden auch Sie das Richtige:

- laufend Einsteigerkurse mit Polar OwnZone®
- Technikkurse mit Videoanalyse für Fortgeschrittene
- separate Polar OwnZone®-Kurse
- Spezialkurse für Firmen, Vereine, Gruppen und Einzelpersonen
- Kinderkurse
- Nordic Walking-Ferien
- Schneeschuhtouren
- Herbst-Sportwoche mit Biken, Nordic Walken, Wellnessen
- Vollmond Walking
- Nordic Walking-Treff
- jährlicher Nordic Walking-Lauf Hasenberg

Alle Kurse werden von den zertifizierten Instruktoressen (SNO) Zita Kubin und Hannes Rohrbach geleitet. Infos unter [www.chillisport.ch](http://www.chillisport.ch) oder direkt bei Zita Kubin, Telefon 056 622 30 70, E-Mail [zkubin@bluewin.ch](mailto:zkubin@bluewin.ch) und Hannes Rohrbach, Chilli Sport GmbH, Telefon 056 631 47 50, E-Mail [info@chillisport.ch](mailto:info@chillisport.ch)

**NEU** auch im **PLAZA MARKET** Bremgarten

Sonnen  
Schalen


Sole

Besuchen Sie uns im Internetshop  
[www.karpi.ch](http://www.karpi.ch)

**KARPI**  
GROSS

E. + W. Karpf & Co.  
Reinach Sandgasse 5 062 771 84 71  
Wohlen Zentralstr. 2 056 621 27 70  
Bremgarten Zufikerstr. 4 056 631 27 71

**VENICE BEACH**



cosmosport . 6210 Sursee . [www.cosmosport.com](http://www.cosmosport.com)

Amanzi

Weinhandlung  
Vinoteca



Vini

Grapperia  
Weinbistro

Über 230 verschiedene hochklassige Weine, ein Sortiment von  
über 130 Grappas und italienische Gourmetartikel

Bremgarterstr. 62  
CH-8967 Widen

Tel. 056 640 04 44  
Fax 056 640 04 49

Dienstag bis Freitag 10.00 – 22.00 Uhr • Samstag 08.00 – 18.00 Uhr

**Sylvia Bögli**  
dipl. Masseurin ärztl. geprüft  
dipl. Cranio Sacral Therapeutin

**Grundackerweg 32**  
**8965 Berikon**

**056 640 04 68**  
**079 604 72 12**  
**[s.boegli@lienta.com](mailto:s.boegli@lienta.com)**





*Die innovative Krankenkasse  
in unserem Dorf*

Gegründet 1882 Hauptstrasse 22 • 5444 Künten

Tel.: 056 485 60 40

Fax: 056 485 60 45

**NUR BIKES HABEN  
ZWEI GASPEDALE ...**

**[WWW.CHILLISPORT.CH](http://WWW.CHILLISPORT.CH)**



**Stadelmann Zelte GmbH**  
**ZELTVERMIETUNG**

Festzelte 50 - 1300 Plätze

Partyzelte 24 - 250 Plätze

Kleinzelte für den Apéro

Bühnen und Böden

Barelemente / Tischgarnituren

Tische rund mit Schalenstühlen



Seeacker 3 - 8919 Rottenschwil  
Tel. 056 634 39 62 - Fax 056 634 39 63

[www.zeltegmbh.ch](http://www.zeltegmbh.ch)

[mail@zeltegmbh.ch](mailto:mail@zeltegmbh.ch)

Restaurant

**Pöstli**

Rudolfstetten

## Die SNO weiss immer, wo Norden ist.

Die Swiss Nordic Fitness Organisation (SNO) ist der schweizerische Fachverband für die Nordic Fitness-Bewegungsformen im Sommer und im Winter. Sie will diese Aktivitäten als ganzheitliche und gesundheitsfördernde Breitensport-Angebote in der Schweiz aufbauen und etablieren. Die SNO ist zusammen mit (zurzeit) Deutschland, Österreich, Italien, Belgien, Finnland und den USA Mitglied der International Nordic Fitness Organisation (INFO). Im Zentrum steht dabei die Schaffung einer einheitlichen, aktuellen und qualifizierten Ausbildungsstruktur. Über 10'000 Mitglieder gehören weltweit den Verbänden an. Und die SNO verfügt derzeit über rund 650 ausgebildete Instruktoren.



## Herzlichen Dank unseren Sponsoren.

**POLAR**  
LISTEN TO YOUR BODY

**LEKI**

**PowerBar**  
PREMIUM SPORTS NUTRITION

  
GESUNDHEITZENTRUM  
GREENPARK  
Therapie · Fitness · Seminare

Rehaklinik  
Bellikon

**RAIFFEISEN**  
  
Raiffeisenbank Rohrdorferberg-Fällisbach  
Raiffeisenbank Mutschellen-Reppischtal

  
**ELEKTRO FRÖHLI AG**  
Bremgarten-Mutschellen, [www.eketro-froehli.ch](http://www.eketro-froehli.ch)

**winterthur**  
  
**wincare**  






# Nordic Walking Park

H A S E N B E R G

## Nordic Walking Park Hasenberg

Aktuelle Infos unter [www.chillisport.ch](http://www.chillisport.ch)

oder direkt bei:

Hannes Rohrbach, Chilli Sport GmbH

Bremgarterstrasse 2, 8967 Widen

Telefon 056 631 47 50, E-Mail [info@chillisport.ch](mailto:info@chillisport.ch)

**CHILLI SPORT** GmbH



**HAUS**  
MORGEN  
STERN