

in. verlost zwei exklusive Ringe im Wert von CHF 5000.–

Edle Einzelanfertigung aus Palladium-Weissgold mit Gelbgold und Brillant (0,10 Karat). Wert: CHF 2000.–



Exklusives Unikat aus Palladium-Weissgold mit Gelbgold und Brillant (0,32 Karat). Wert CHF 3000.–

Goldschmiede Schürer – für Schmuck mit persönlicher Note

Das Goldschmiede-Atelier Schürer in Biel ist seit über 35 Jahren bekannt für Einzelanfertigungen, individuellen Schmuck und Trauringe. Geschäftsinhaber Kurt Schürer verbindet Kunst mit Schmuckgestal-

tung auf eine höchst kreative Art. Mit seinen Eisenobjekten und den dazu passenden Schmuckstücken bestreitet er auch Kunstausstellungen. Ob exklusiv oder preiswert: Das Goldschmiede-Atelier Schürer geht gerne auf Kundenwünsche ein und realisiert das passende Schmuckstück mit der persönlichen Note.



GOLDSCHMIEDE ORFÈVRE

GOLDSCHMIEDE SCHÜRER
Jean-Sesslerstrasse 6 | 2502 Biel | Tel. 032 322 19 47

Welches Edelmetall gleicht optisch Platin, ist aber deutlich leichter und auch preiswerter? 092121

Weissgold Palladium Silber Gelbgold

Frau Herr Name Vorname

Beruf

Strasse/Nr.

PLZ/Ort Geburtstag

Telefon / - - E-Mail

Bitte füllen Sie den Talon in Grossbuchstaben aus und verwenden Sie einen schwarzen oder blauen Kugelschreiber.

Einsendeschluss: 5. Juni 2009. Zur Teilnahme senden Sie diesen Talon an IN-Media AG, Postfach 10, CH-7013 Domat/Ems. Oder Sie gehen auf die Internetseite www.in-online.ch. Dort finden Sie neben dem Gewinnspiel viele weitere Informationen.

Teilnahmebedingungen: Mindestalter 16 Jahre. Der Wettbewerb ist an keinen Kauf gebunden. Mitarbeitende der IN-Media AG sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Die Verlosung findet unter Ausschluss der Öffentlichkeit statt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner/innen werden persönlich benachrichtigt. Die Gewinner/innen erklären sich durch die Teilnahme an der Verlosung bereit, namentlich auf der Website www.in-online.ch sowie in den IN-Foldern genannt zu werden. Barauszahlung ist ausgeschlossen. Die Adressen werden vertraulich behandelt und können für Marketingzwecke verwendet werden.

in.



Mit Stöcken über Stock und Stein

Nordic Walking – ein Boom ohne Ende

Leichter leben dank Nordic Walking

Immer öfter sind Wanderer, sportliche Geher, Jogger und Bergläufer mit zwei Stöcken unterwegs. Nordic Walking ist nach wie vor auf dem Vormarsch.

Der Boom ist unaufhaltsam. 1993 wurden die ersten Wanderer, die in der Schweiz mit zwei Stöcken unterwegs waren, noch belächelt. Heute sind hierzulande gegen eine halbe Million Nordic Walkerinnen und -Walker unterwegs. Doch was macht eigentlich die Faszination dieser Sportart aus? Nordic Walking ist in erster Linie Lebensfreude: Ruhe in der Natur, frische Luft, Bewegung und Erholung. Die Vorteile des sportlichen Gehens mit den leichten Stöcken liegen auf der Hand: Nordic Walking trainiert den ganzen Körper: Fast 90 Prozent aller Muskeln werden dabei bewegt. Das löst Muskelverspannungen und beugt Verletzungen vor. Und noch wichtiger: Es stabilisiert und reduziert das Körpergewicht und stärkt Herz und Kreislauf. Der Stockeinsatz schont zudem die Gelenke und wirkt entlastend.

Lächeln statt hecheln

Nordic Walking ist etwas Sanftes. Verletzungen gibt es dabei kaum. Das Gehen mit zwei Stöcken hebt die Stimmung, verleiht Sicherheit und Selbstvertrauen. Und vor allem: Nordic Walking setzt keine Kenntnisse voraus, kann überall und zu jeder Jahreszeit ausgeübt werden und richtet sich an Jung und Alt. Spitzensportler schätzen den Trainingseffekt und den Einsatz der Stöcke zur Leistungssteigerung. Nach Verletzungen dient es zum Wiedereinstieg und Formaufbau. Nordic Walking schafft es aber auch, zuvor inaktive Menschen zur sportlichen Betätigung zu motivieren. Denn noch immer bewegen sich zwei Drittel der Schweizerinnen und Schweizer zu wenig.

Sportmediziner Dr. med. German Clénin betont, dass Nordic Walking auch für Einsteiger jeden Alters ideal ist. «Ein spezieller Gesundheitscheck ist nicht notwendig. Der richtige Einsatz der Stöcke ist jedoch wichtig, um einen guten Effekt zu erzielen und Fehlbelastungen zu verhindern. Deshalb kann es sinnvoll sein, einen Einführungskurs zu besuchen oder erste Touren mit erfahrenen Nordic Walkern zu unternehmen».

Zwei Stöcke – und los gehts

Für Nordic Walking braucht es nur ein Paar Carbon- oder Fiberglas-Stöcke mit einem speziellen Handschlaufen-System (keine Teleskop-Stöcke) und abnehmbarem Gummischutz auf der Spitze. Die Stöcke absorbieren belastende Schwingungen auf Handgelenke, Ellbogen und Schultern. Griffe, Schlaufen, Pads und Spitzen sollten ersetzbar sein. Die richtige Stocklänge lässt sich mit der Formel «Körpergrösse mal 0,66» ermitteln. Spezielle Walkingschuhe sind im Vergleich zu Joggingschuhen im Fersenbereich stärker abgerundet.

Den Finnen sei Dank

Den Finnen verdanken wir nicht nur die Sauna, sondern auch das Nordic Walking: Schon in der Dreissiger Jahren praktizierten sie das Gehen und Laufen mit Stöcken als Sommertraining für Langläufer.

Viele wertvolle Tipps und Links zum Thema Nordic Walking auf

www.in-online.ch