

**Muki-Turnen  
- Fotoquizz**

SEITE 8 - 9

**«E Brief a Samichlaus  
im Frühlig»?!?**

SEITE 13

**Frauenriege:  
Trainieren während  
der Pandemie**

SEITE 22 - 24



## VORSTAND & RIEGEN

### Der Vorstand

Präsident		vakant
Vizepräsident/Aktuar	Hausi Bachmann	hausi.bachmann@gmx.ch
Materialwart	Andreas Hinni	andreas.hinni@bluewin.ch
Kassier	Dani Huwiler	dani.huwiler@gmx.ch
Beisitzerin	Ronya Probst	ronya.probst@hispeed.ch
Beisitzerin	Lena Zeltner	lena.zeltner@bluewin.ch
Jugendverantwortliche	Ramona Graz	ramona.graz@hotmail.com

### Turnstunden:

Kitu (5–6 Jahre)	Mo	16.15 – 17.00 Uhr	Caroline Markwalder
Kitu (6–7 Jahre)	Mo	17.15 – 18.00 Uhr	Caroline Markwalder
Jungturnerinnen	Mo	18.30 – 19.45 Uhr	Andrée und Emanuelle Hinni
Damenriege	Mo	20.15 – 22.15 Uhr	Lena Zeltner
Muki	Di	10.15 – 11.15 Uhr	Susanne Hausherr
Jugi gemischt	Di	17.00 – 18.00 Uhr	Ramona Graz
Jugi Knaben	Di	18.30 – 19.45 Uhr	Dario Turla
Aktivriege	Di	20.00 – 22.00 Uhr	vakant
Laufriege	Mi	18.00 – 18.45 Uhr	Willy Zeltner
Fitness Herren	Mi	19.30 – 21.00 Uhr	Urs Steinlechner
Jugi Mädchen	Do	17.00 – 18.15 Uhr	Andrée und Emanuelle Hinni
Schnurball	Do	19.00 – 20.00 Uhr	Bernadette Wohler
Frauenriege	Do	20.30 – 22.00 Uhr	Silvy Glauser
Laufriege (für alle ab 6 J.)	Fr	18.00 – 18.45 Uhr	Willy Zeltner
Volleyball Herren	Fr	19.15 – 20.30 Uhr	René Koch

Zusätzliches Angebot für alle, auch für Nichtmitglieder:

Walking	Di	18.45 Uhr	Treffpunkt Schulhaus Boll Urs Steinlechner
---------	----	-----------	---

### Jahresbeiträge:

Jugendriegen CHF 60.–, MUKI CHF 120.–, Aktive, Frauen & Männer CHF 100.–  
Lehrlinge, Studenten CHF 60.–, Passivmitglieder CHF 30.–

### Bankverbindung:

Raiffeisenbank Wohlen, 5610 Wohlen, IBAN: CH66 8074 4000 0020 2476 0  
lautend auf: Turnverein Büttikon, 5619 Büttikon

## VORSTAND

Liebe Turnerinnen und Turner

Liebe Freunde des STV Büttikon

Wäre alles normal, würde ich an dieser Stelle auf die Höhen des Jahrs 2020 zurückschauen. Davon berichten, dass der Plauschwettkampf bei schönstem Wetter mit hoher Teilnehmeranzahl durchgeführt wurde. Dass der Turnerabend ein voller Erfolg war, die grossen sowie kleinen Turnerinnen und Turner sich lang und intensiv darauf vorbereitet haben und dies mit dem Applaus der vollbesetzten Halle gekrönt wurde. Dass am Basteltag fleissig für Grosseletern, Gotti, Götti, Tanten, und so weiter gebastelt wurde. Dass wir das Jahr mit einem Chlaushock bei gemütlichem Zusammensein abgeschlossen haben und bereits ins neue mit einem feucht-fröhlichen Skiweekend gestartet haben.

Doch wie auch schon das Jahr 2020 nicht «normal» war, wird es wohl auch das 2021 nicht werden. Unsere neue Normalität beinhaltet nämlich vor allem Mund-Nasen-Schütze und Desinfektionsmittel, und sehr viel Unsicherheit. Unsicherheit, wann wir wieder zusammen trainieren können. Unsicherheit, welchen Anlass wir wieder durchführen können. Unsicherheit, wie sich das alles auf die Finanzen auswirkt. Unsicherheit, wie es überhaupt mit dem Verein weitergeht.

Diese Unsicherheit hat auch mich gepackt und mich meine Tätigkeiten im Verein hinterfragen lassen. Denn wie ich im letzten Jahr gemerkt habe, geht es auch ganz gut ohne Verein; keine Turnstunden planen, keine Anlässe organisieren, keine Sitzungen, keine Verpflichtungen. Doch mit der gewonnenen Freizeit habe ich auch viele soziale Kontakte verloren. Kontakte, die ich regelmässig antreffe in eben diesen Turnstunden, Anlässen und Sitzungen. Und eben diese Kontakte sind das, was der Verein für mich ausmacht. Es ist nicht der Sport oder die Wettkämpfe, sondern das Zusammensein, sei es in der Halle oder draussen, beim Turnen oder Zusammensitzen, beim Lachen oder Diskutieren.

Schlussendlich hat sich in meiner Unsicherheit viel Sicherheit ergeben. Sicherheit, dass wir diese Kontakte wieder aufnehmen werden können und die Sicherheit, dass ich dann dabei sein werde. Ich hoffe ihr alle auch!

*Liebe Grüsse*

*Lena Zeltner*

*Beisitzerin Vorstand/ Leitung Damenriege*

### Neuer Wind in der Laufriege

Die Tage werden länger, die Temperaturen steigen und die guten, alten Leuchtwesten und Stirnlampen können wieder verstaut werden. Der Frühling macht sich nicht nur in der Natur bemerkbar, sondern auch in der Laufriege! Die Laufriege blüht auf und wir dürfen seit dem neuen Jahr viele neue Gesichter begrüßen. Nach dem spielerischen Einwärmen sind wir wöchentlich mit 15 Kindern auf den Strassen und Feldwegen in Büttikon unterwegs. Schon während der Joggingrunde freuen sich die Kinder auf das anschliessende Abschlusspiel. Leider sind durch die anhaltende Coronapandemie Läufe noch immer nicht in Sicht. Jedoch nutzen wir die Zeit, um uns gut darauf vorzubereiten.

Wir freuen uns bereits jetzt, mit den Kindern bald wieder an Läufen teilnehmen zu können.

### Neue Leiter und Leiterinnen gesucht!!!

Da Willi und Pascal ab Sommer 2021 unser Leiterteam leider verlassen werden, sind wir auf der Suche nach neuen und motivierten Leiter und Leiterinnen.

#### Bist Du interessiert Teil unseres Teams zu werden?

Dann melde dich bei Willi Zeltner,  
Tel. 079 233 96 17!

*Sportliche Grüsse*

*Willi, Pascal, Rahel und Tanja*



- Elektro-Installationen, Sicherheitsnachweis – SiNa
- Telefon-Inst. Swisscom TV / Netzwerk (LAN, WLAN)
- Küchengeräte; Steamer, Rechaud, Kühlschränke
- Waschautomaten, Wäschetrockner usw.
- Behebung von Mängel / Kontrollberichten

### Rohr Elektro AG Büttikon

Tel. 056 622 66 69

[elektro-rohr-ag@bluewin.ch](mailto:elektro-rohr-ag@bluewin.ch)

[www.elektro-rohr.ch](http://www.elektro-rohr.ch)

### Einblick in unsere Vorbereitung für den Jugitag am 22. Mai 2021 in Hägglingen

#### Trainingsbeginn:

Wir lernen den Unihokeyschläger kennen! Guten Tag, wie geht es dir? Wie siehst du denn aus? Was machst du so? Vertrau dich ganz meinen Händen an. 😊

#### Hufeisenwerfen:

Das Pferd ist aber nicht noch dran?! Die Dinge sind schwerer als Gedacht. Zum Glück sind unsere Schuhe nicht so schwer. 😊

#### Baumstammwurf:

Wir haben ja genug im Wald. Klettern macht aber mehr Spass als Werfen. Die sind doch viel zu Gross für uns. 😊

#### Unihockey-Parcour:

Hilfeeer wir haben uns verirrt. 🤔 War da nicht noch was, Ball? Schläger? Die Lösung, wer braucht schon einen Schläger, wir haben Hände. 😊

#### Saxerrunde:

Die Disziplin für Kreativität und Trickserei! 🐾 Überwachungsstaat; kein Entkommen vor den Blicken der aufmerksamen Wärter. 🤖

#### Zusammengefasst:

Spiel, Spass und Schweiss. 🏆



Foto: Chelsea Werner - Street Parade 2014

### Street Parade, Argovia Fäscht und STV Büttikon

#### Wir beliefern jedes Fest.

2100 Weine • 1400 Spirituosen • 600 Softdrinks • 500 Biere

SCHÜWO Trink-Kultur

Wohlen • Berikon

[www.schuwo.ch](http://www.schuwo.ch) • 056 622 18 20





www.koch-ag.ch



**KOCH AG**

5619 Büttikon

056/618 45 45

Ihre Generalunternehmung

## MUKI-TURNEN

Seit der letzten Ausgabe sind einige Monate verstrichen, bestimmt keine einfacheren in dieser Zeit. Und trotzdem gibt es rückblickend auch Schönes zu berichten 😊: wie wichtig der Zusammenhalt der Familie ist, wie schön es ist, gute Freunde und Nachbarn zu haben und natürlich hat auch der grosse Schnee und das schöne Wetter zu positiven Erlebnissen beigetragen. Auch im Mukiturnen gab es «Auf und Ab». Im Herbst konnten wir noch mit Maske in der Halle turnen, im Dezember nur noch zu fünft, worauf es dann bis Ende Februar ganz ausfallen musste. Ab März konnten wir uns endlich wieder draussen zum Turnen treffen. Winterliches Wetter und Quarantäne machten es leider auch nicht einfacher.

**Deshalb:**

**Geniesst jeden schönen Augenblick, er kommt nie mehr zurück!**

Schauen wir optimistisch in die Zukunft und hoffen auf bessere Zeiten, Gesundheit und Durchhaltevermögen. Bis dahin freuen wir uns an den kleinen Gesten wie ein freundliches Lächeln, den Wundern der Natur und den Treffen im kleinen Kreis mit Familie und Freunden.

*Susanne Hausherr*



**Waldspielgruppe Schildchrötli beim Waldhaus Büttikon**

**Spielen, hämmern, klettern, graben,  
Jahreszeiten erleben, Geschichten hören...**

**Kinder ab drei Jahren sind herzlich Willkommen.**

**Anmeldung und weitere Infos unter:  
[www.spielgruppeschildchroetli.com](http://www.spielgruppeschildchroetli.com)**

Um das Lösungswort zu erhalten, beantworte die Frage zu den Fotos und trage die gesuchten Buchstaben in die dafür vorgesehenen Kästchen.

Viel Spass!



Welche Comicfigur sieht man auf dem T-Shirt des Mädchens?

<sup>3</sup>



Im Hintergrund des Fotos sieht man ein Turngerät, wie heisst es?

<sup>2</sup><sup>4</sup>



Welche Farbe hat der Zipfel der Mütze?

<sup>1</sup>



Wie heisst dieses Fortbewegungsgerät?

<sup>12</sup><sup>11</sup>

Lösungswort:

<sup>1</sup><sup>2</sup><sup>3</sup><sup>4</sup><sup>5</sup><sup>6</sup><sup>7</sup><sup>8</sup><sup>9</sup><sup>10</sup><sup>11</sup><sup>12</sup>



Welches Plüschtier hält das mittlere Kind?

<sup>8</sup>



Wie viele Personen sieht man auf dem Foto?

<sup>5</sup><sup>6</sup>



Welches «Ding» trägt dieses Mami auf der Nase?

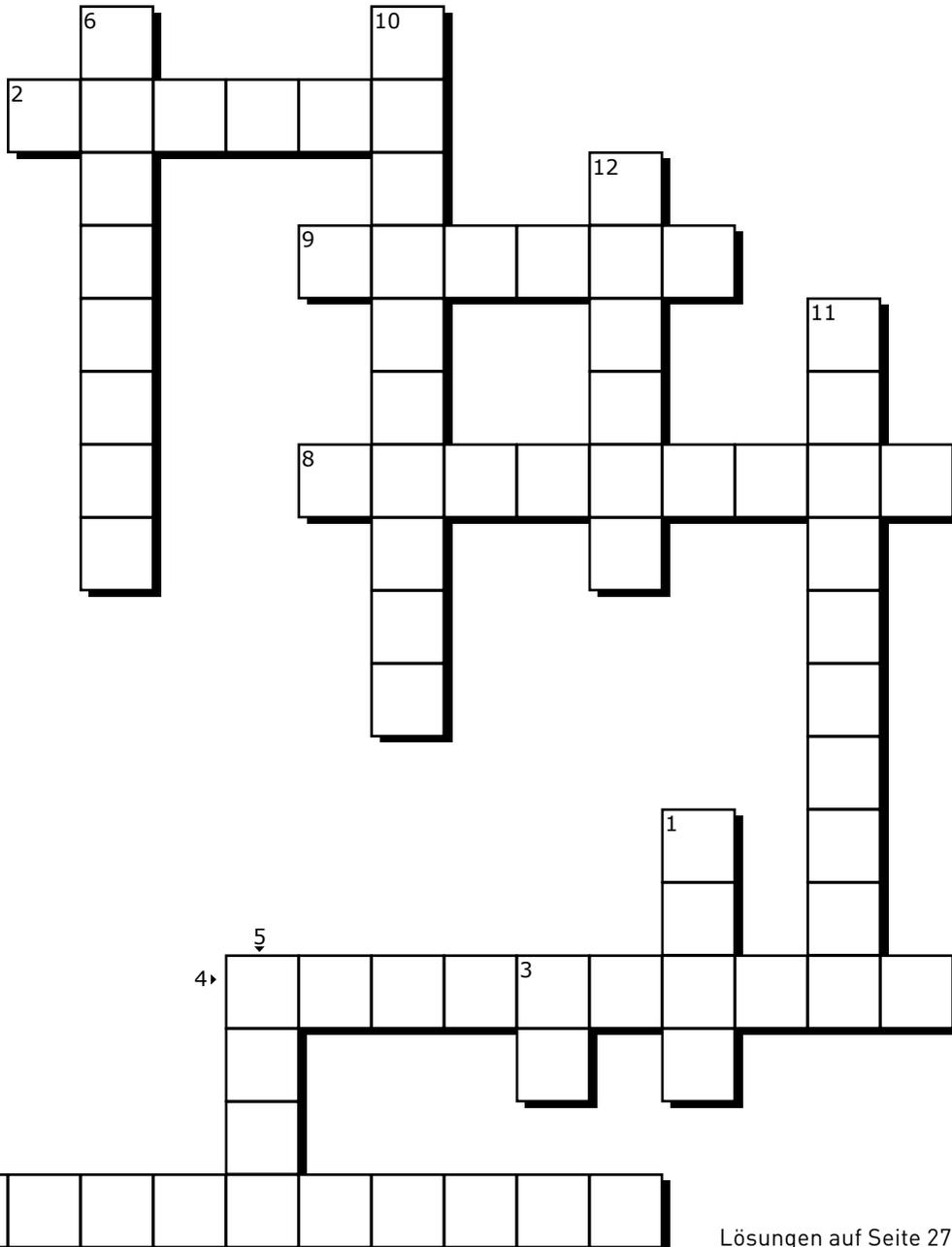
<sup>7</sup><sup>9</sup><sup>10</sup>

Rätselspass für Jung & Alt

Bei uns findet man das,  
was man nicht überall  
findet..

Alte Bahnhofstr. 15 | 5612 Villmergen  
www.kaiserundkorn.ch

Fitness für den Kopf  
KREUZWORTRÄTSEL



Lösungen auf Seite 27

Rätselspass für Jung & Alt

1. Hauptstadt der Schweiz
2. Vorstandsmitglied mit Anfangsbuchstabe «R»
3. Letzter vereinsinterner Anlass vor der Pandemie?
4. Büttikon liegt im Bezirk...
5. Farbe im Büttiker Wappen
6. Vorname der Kitu-Leiterin
7. Name des neuen Mädchen- und Jungturnerinnen Spiel
8. Was tranken die Schnurballerinnen bei ihrem letzten Treffen?
9. Welchem Lebensmittelladen verdanken wir ein Förderprogramm?
10. Wem hat Lena einen Brief geschrieben?
11. Auf was kann die Laufriege im Frühling verzichten?
12. Wer hat bei einem Fitnessriegen-Marsch meistens das Kommando?



Ihr Spezialist für Büroeinrichtungen und Lagertechnik

Tschachtli  
Klang & Bild

Setzen Sie auf das Fachwissen  
unserer Spezialisten.

Das Beste aus den Bereichen  
HiFi, Multiroom und Heimkino.  
Darunter komplette Sortimente  
führender Weltmarken und  
Schweizer Klassiker.

- ✓ Persönliche Beratung
- ✓ 500m² inspirierender Showroom
- ✓ Probefieferungen
- ✓ Heimlieferung schweizweit
- ✓ Fachkundige Montage
- ✓ After Sales Service

**Tschachtli AG**  
Breitstrasse 6  
5610 Wohlen  
www.tschachtliag.ch





## eifach von der idee bis zur umsetzung

- eifach veredelt | Textilien aller Art, bedruckt & bestickt | Siebdruck | Drucke auf diverse Materialien
- eifach bedruckt | Kleber | Blachen & Banner | Geschäftsdrucksachen | Werbesysteme | Werbeartikel
- eifach beschriftet | Fahrzeuge | Schaufenster, Blenden & Türen | Firmengebäude | Werbetafeln & Schilder

Eifach GmbH | Zentralstrasse 26 | 5610 Wohlen | 056 610 81 72 | info@eifach.ch | www.eifach.ch



Frohburgstrasse 1, 5610 Wohlen  
Tankstelle | Shop | Hausbäckerei | Steakhouse

## «Ihr Mobilitätsstandort im Freiamt»

Mit unserer Basch Kundenkarte profitieren Sie von ganzen **5 Rappen** **Rabatt auf all unsere Treibstoffe** und das immer und zu jeder Zeit!  
Sichern Sie sich heute noch Ihre Basch Kundenkarte!

Unser reichhaltiger Tankstellenshop zeichnet sich durch die hohe Qualität unserer Hausbäckerei aus. Unsere hauseigene Bäckerei verwöhnt Sie täglich mit unseren feinen Brot-Spezialitäten, grossen Sandwich Sortiment und unserem feinen Süssegäck

*Die Inhaber Familie Schneiter - Schlosser und das Basch - Team freuen sich auf Ihren Besuch!*

Weitere Infos finden Sie unter [www.baschag.ch](http://www.baschag.ch)

Liebe Samichlaus, alles steht ufem Chopf  
Corona macht mit eus was es wott

Anstatt zämme jedi Woche is Turne z goh  
Müemmer für en Uustusch eus mit Zoom umeschloh

Anstatt im Vorstand en Kandidat/in für de Präsi z motiviere  
Müemmer eus miteme Corona-Schutz-Konzept arrangiere

Anstatt a de GV zämme zhocke und z diskutiere  
Simmer am Migros Vereinsbon zämmeramisiere

Anstatt eus mit andere Vereine am Turnfest z mässe  
Kennt de Dönerkurrier in und uuswändig eusi Adrässe

Anstatt am Plauschwettkampf mit Fründe und Familie z lache  
Simmer eusi Nächt mit Netflix am duuremache

Anstatt en grosse Turnerabig z plane  
Bliebemer dihei im chline Rahme

Anstatt am Basteltag mit Liim und Farb öbbis z fabriziere  
Gömmmer zum IOte mol die Woche go spaziere

Liebe Samichlaus, du gsehsch alles steht Chopf mit dem Corona  
Drum schrieb ich dich auch scho jetzt und ned im Dezember-a

Mini Reim näméd au scho ab, muesch mer gar ned gratuliere  
Aber spielt kei Rolle, muess jetzt eh mini Händ go desinfiziere

Es grüesst herzlich usem Homeoffice, umgeh vo Pizza-Schachtle  
D Lena, mit Sonnebrand-Abdruck vo de Maske



# malernotter.ch

Haselweg 1 5610 Wohlen AG Tel.056 622 32 47 Fax 056 621 05 06

# Carrosserie Maurer GmbH

5610 WOHLLEN

Aargauerstrasse 14



Telefon 056 610 61 07

Fax 056 610 61 08

[www.maurer-carrosserie.ch](http://www.maurer-carrosserie.ch)

[info@maurer-carrosserie.ch](mailto:info@maurer-carrosserie.ch)

**VSCI Carrosserie**

## Coiffeur piccolo

Unt. Brünishalde 19  
5619 Bütlikon  
+41 56 621 83 17

*Für die ganze Familie*

Corina Wohler

eidg. dipl. Coiffeuse

[coiffeur\\_piccolo@sunrise.ch](mailto:coiffeur_piccolo@sunrise.ch)

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



**JOHO GARTEN AG**

## JUGI MÄDCHEN & JUNGTURNERINNEN

Da wir wegen Corona nicht mehr für Wettkämpfe trainieren konnten, habe ich mir einen ganz persönlichen Wunsch erfüllt. Ich habe ein Spiel eingeführt, welches, glaube ich, nicht so bekannt ist. Es heisst Tchoukball. Das ist ein Mannschaftssport, der dem Handball ähnelt. Beide Mannschaften haben anstelle eines Goals ein Netz im Feld. Der Ball muss von der Mannschaft gepasst – nicht mehr als dreimal –, in eines der Netze geschmissen und von der Gegnermannschaft aufgefangen werden. Dabei spielt es keine Rolle, in welches der beiden Netze geschossen wird. Wenn er dann nicht aufgefangen werden kann, gibt es für die andere Mannschaft den Punkt. Dabei ist es wichtig, nicht wie sonst üblich, den Gegner nicht zu decken. Das ist vermutlich das Schwierigste am Tchoukball.

Warum habe ich mich in dieses Mannschaftsspiel verguckt? Die Schule besitzt ein solches Netztor. Ziemlich ungenutzt wie ich den Eindruck hatte. Zuerst fragte ich die Kinder, wofür sie das Tor so brauchen.

Meist war die Antwort ein Schulterzucken. Und was macht man heutzutage, wenn alle ratlos sind? Man fragt Google. Dort begegnete mir das Tchoukball.

Wie bei vielen Spielen, die neu sind, fand auch dieses nicht gleich Anklang bei den Kindern. Natürlich hatte ich gehofft, dass die Mädels drum betteln, es spielen zu dürfen – jedoch.

Die neuen Regeln mussten möglichst gut in diesem rasanten Sport umgesetzt werden. Das war nicht einfach, doch mit der Zeit klappte es recht gut. Und ich denke, mit der Routine werden auch meine Mädels bald Gefallen daran finden.

In diesem Sinne wünsch ich allen, die etwas Neues beginnen, frohen Mut und Durchhaltevermögen. Ausserdem hoffe ich, dass Ihr die sonnigen Frühlingstage genießt. 🌸

*Liebe Grüsse*

*Eure Andy und eure Emmanuelle*



Essen ist ein Bedürfnis,

*genießen* ist eine Kunst.

**Panoramarestaurant**

**Degustationskeller**

**Terrasse**

An Wochentagen täglich wechselnde saisonale und regionale Mittagsmenus. Saisonale Abendkarte mit Steaks, feine Tatars, Vegetarische Gerichte, Salate, Pasta und vieles mehr.

Räumlichkeiten und Terrasse für Hochzeiten, Geburtstage, Familienfeste und Seminare mit herrlicher Sicht über das Bünztal.

Weinkeller für Apéro und Ziviltrauungen.

**Wir freuen uns auf Sie**

Öffnungszeiten	Mo – Fr	10.00 – 00.30
	Samstag	09.00 – 00.30
	Sonntag	09.00 – 23.00

**Restaurant zur Linde Büttikon**

Wohlerstrasse 52  
5619 Büttikon  
T 056 622 11 93  
info@linde-buettikon.ch  
www.linde-buettikon.ch



# Blumen Take-Away oder auf Bestellung

Corinne Koch  
Schulhausstrasse 13, 5619 Uezwil  
Tel. 079 674 82 43

**20**  
JAHRE

**NEU!  
WEBSHOP**

**NIE MEHR SELBER  
RASENMÄHEN**

**GLOOR AG  
MOTORGERÄTE**  
Beratung | Verkauf | Reparatur | Service

Wohlerstrasse 12  
5619 Büttikon  
056 621 97 07  
info@gloor-motorgeraete.ch  
www.gloor-motorgeraete.ch



hair lounge

coiffure für damen und herren

056 610 54 22  
www.hairlounge-spadin.ch

carmen spadin      wohlerstrasse 51      5619 büttikon

## Wellness & Personaltraining

obere Brünishalde 46, 5619 Büttikon, 056 622 30 70  
Unverbindliches Probetraining und Besichtigung auf Voranmeldung.  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



vital-coach.ch 

## SCHNURBALLERINNEN

### Donnerstag, 3. Dezember 2020

An diesem Abend haben wir Schnurballerinnen uns das letzte Mal gesehen. Anita, Brigitte und Silvia haben in der Waldhütte ein kleines Abschlusstreffen organisiert. Am Feuer wurden Würste und Raclette gemacht. Mit dem heissen Glühwein von Anita konnten wir uns aufwärmen, denn es war bitter kalt und dementsprechend brachen wir auch beizeiten wieder nach Hause auf. Denise Brack konnte leider an diesem Abend nicht dabei sein. Sie hat die Erlaubnis zur Veröffentlichung dieses Bildes gegeben. Hier sieht man sie bei der Arbeit mit Corona-Vollmontur.

### Ja und jetzt?

Sogar der Schnurball-Chat wird immer ruhiger – noch ein Witzchen hier und ein Spruch da... Bernadette hat uns mitgeteilt, dass wir unser Training nach den Frühlingferien wieder starten. Wir hoffen darauf...

*Liebe Grüsse  
Jasmine Bolliger*



## Büttiker Naherholungsgebiet.

Billard, Dart, Internet, Food, Drinks + Spass  
365 Tage, 12 bis 24 Uhr, Fr/Sa bis 02.00  
Freiämterstrasse 5, 5610 Wohlen  
have a look at [www.up-stairs.ch](http://www.up-stairs.ch)

**UPSTAIRS**  
SPIELBAR

## JUGI KNABEN

Mittlerweile sind wir 14 Jungs die sich jeweils am Dienstagabend vor der Turnhalle versammeln. Eintritt wird allen gewährt. Die Maske hat nur der Leiter auf. Nach den vielen Ausreden, wieso die Turnschuhe fehlen und ein paar Schweisstropfen, ist die Jugi auch schon wieder rum. Wir planen für den Sommer einige Aktivitäten

für draussen, welche von den normalen Jugistunden abweichen und für Abwechslung sorgen werden.

Wir freuen uns auf den Sommer und das warme Wetter, um wieder draussen turnen zu können.

*Liebe Grüsse Dario & Patrick*



**la fleur**  
BLUMEN · FLORISTIK-ART · DEKORATIONEN

**KARIN SAX-GRAF**

KAPPELLSTRASSE 4  
5610 WOHLLEN  
TEL. 056 - 622 90 33

**Garage  
Breitschmid AG  
Wohlen**



www.breitschmid-ag.ch / +41 (0)56 619 18 18

## MIGROS - SUPPORT YOUR SPORT



### Vielen Dank für die tatkräftige Unterstützung!

Mit der Förderaktion «SUPPORT YOUR SPORT» der Migros durften wir an einem tollen Angebot der Migros teilnehmen. Über mehrere Monate erhielt man beim Einkauf ab 20.- einen Vereinsbon zur Unterstützung eines Amateursportvereins. Je mehr Vereinsbons einem Verein über die Zeit der Förderaktion zugewiesen wurden, desto grösser wurde sein Anteil am Gesamtfördertopf, den die Migros zur Verfügung stellte.

Diese Förderaktion dauerte bis anfangs April. Unserem Verein wurden stolze 2'780 Vereinsbons zugeteilt.

Wir danken allen, die unseren Wunsch vom neuen Vereinstrainer unterstützt haben und beim Einkaufen an uns gedacht haben.

**VIELEN DANK!**

**Profi-Helfer für  
Haus und Auto**



**nerta**  
www.nerta.ch



Kleingebinde



**LAMBDA  
SUISSE**  
Sarmenstorferstrasse 7, 5706 Büttikon  
Tel. 062 777 51 50 E-Mail info@lambda-suisse.ch

### Trainieren während der Pandemie

Soziale Distanzierung, Quarantäne und die Schliessung der Fitnesscenter und des Turnvereins machen es schwieriger regelmässig zu trainieren.

Diese Tipps können in dieser schwierigen Zeit helfen, aktiv und gesund zu bleiben.

### Erstelle einen Trainingsplan der motiviert

- Menschen, die ihre Fitnessaktivitäten auf den gleichen Kalender wie ihre regulären Termine setzen, halten sich in der Regel an ihren Plan
- Trainiere zu der Tageszeit die für dich richtig ist
- Sei genau in deinen Zielen und notiere die Workouts

### Die Aktivität erhalten, die du während Covid benötigst

- Gehe so oft wie möglich nach draussen Joggen, Walken, Velofahren, Fitness Parcours. Die frische Luft und die Sonne sorgen für einen weiteren Schub für die geistige Gesundheit
- Halte das Training interessant Während dem Training einen Podcast oder Musik hören, neue Waldwege und Lauf-runden entdecken oder Fitness-Spiele wie Tennis, Tanzen oder Boxen ausprobieren



**Albert Angstmann**  
 Algierstr. 7, 5621 Zufikon  
 Tel. 056 633 21 33  
 Fax 056 631 83 03  
 Mob. 079 336 93 70

Vordächer - Tore - Geländer - Fenstergitter - Windschutzanlagen - Brandschutzabschnitte  
 Wintergärten - Faltwände - Türen - Glasbruch für alle Gläser in Metallkonstruktionen  
 Metallpavillons - Rosenbögen - Sonnenstoren etc.

- Probiere etwas Neues Line Dance, HIIT Workout, Yoga, Aerobic, Tae Bo, Pilates probiere einfach ein gratis Video online, ohne Ansteckungs-gefahr sicher von zu Hause aus. Es sieht niemand zu, sei mutig und habe Spass. Einfach daran denken es nicht zu übertreiben um Schmerzen zu vermeiden.
- Schliesse dich den Kindern an Fangispielen, Körbwerfen auf dem roten Platz, Fussball und Federball spielen, eine Runde mit dem Mountainbike im Wald

### Mehr Bewegung im Alltag

- Baue die Hausarbeit während der Sitzzeiten im Home Office in kleine Bewegungseinheiten ein wie Staubsaugen, Gar tenarbeit, Fenster putzen, Abstauben



- Während einem Telefonat rumlaufen, während einem Meeting stehen, ein paar Liegestütze gegen die Kücheninsel während die Kaffeemaschine läuft, bis der Teekessel pfeift oder das Toast nach oben springt



### Wieviel Bewegung ist genug?

Während dieser unsicheren und manchmal beängstigenden Zeit ist es wichtig sich zu erinnern, dass jede Bewegung zählt. Das heisst, wenig ist besser als nichts!

Eine kleine Runde im Quartier dehnt nicht nur die Beine, sondern hilft auch den Kopf frei zu kriegen. Die derzeitige Empfehlung für Erwachsene lautet jedoch, jede Woche mindestens 150 Minuten mit mässiger Intensität anzustreben.

## FRAUENRIEGE - TRAINIEREN WÄHREND DER PANDEMIE

Oder 75 Minuten mit kräftiger Intensität zweimal pro Woche. Das heisst also 30 Minuten Bewegung fünfmal die Woche.

### Belohne Dich!!

In der aktuellen Situation ist es vielleicht schwierig deinen Lieblingssport zu betreiben. Es ist also normal wenn man etwas frustriert ist. Mach dich deshalb nicht fertig, sondern experimentiere weiter und probiere neue Trainingsmöglichkeiten aus, bis du etwas findest, dass Dir Spass macht.

Es hilft auch, beim Durchhalten eines Fitnessprogramms, sich selbst zu belohnen. Ein Schokoschaumbad, ein spezieller Smoothie, ein langes Telefongespräch mit einem Freund/Freundin, ein Glas Prosecco mit Erdbeeren, ein Blumenstrauss oder eine neue Haarfarbe.



Zur Erinnerung und als Motivation:

Die gesunden Gewohnheiten, die du jetzt entwickelst, können Dir helfen, weit über diese globale Pandemie hinaus gesünder und glücklicher zu bleiben.

Mit sportlichen Grüssen auf ein baldiges Wiedersehen, bleibt gesund,

*Silvy Glauser Leiterin Frauenriege*

### Ihr Fachgeschäft für:

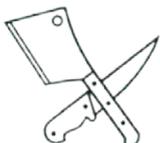
Alle Fleisch- und Wurstwaren  
Frische Süsswasser- und Meerfische  
Grillplatten, kalte Platten und Fleischfondues  
Partyservice für Vereine und Familienanlässe

In unserem Sortiment führen wir auch  
Milchprodukte, Käse, Brot und Gemüse.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**Fam. Josef Sax-Gauch**  
Wohlerstrasse 1, 5619 Büttikon  
Tel. 056 622 19 63  
Fax 056 621 82 40  
www.metzgerei-sax.ch

**Metzgerei**



**Josef Sax**

## FITNESS HERREN

### Über Stock und Stein

Die Hände in den Hosentaschen, die Kappe tief ins Gesicht gezogen und die Marschschuhe fest geschnürt. Einzelne sogar mit Leuchtweste und zusätzlicher Strinlampe. So treffen sich eine Hand voll bis ein Dutzend Männer jeweils am Mittwochabend beim Schulhaus Boll in der Dunkelheit.

Trotz vorgerückter Stunde führen die Männer aber nichts Böses im Schilde, es handelt sich jeweils lediglich um den Start zum Corona-Programm der Fitnessriege.

Um bei geschlossenen Turnhallen und Gaststätten trotzdem regelmässig an der Gesundheit zu arbeiten, ist aus der Fitnessriege kurzerhand eine Marschriege geworden. Meist unter dem Kommando von Molchi Sax (unserem Nik Hartmann von Büttikon) geht es über Stock und Stein rund um die Gemeinde. Mal auch über Uezwil oder Hilfikon. Bei zügigem Tempo werden die neusten Nachrichten und Erlebnisse ausgetauscht. Manchmal werden wir von eifrigen Jägern für Feldhasen gehalten. Zum Glück waren diese aber nur zur Bestandeszählung unterwegs und nicht zur Jagd. Und manchmal treffen wir auch auf heimliche Feiern bei irgendwelchen Waldhütten.

In der Regel zieht sich das Feld mit der Zeit in die Länge und wenn die Truppe nach gut einer Stunde retour ist, sind wir froh, wenn alle wieder da sind. Die spannendste Marschzeit ist übrigens der März. Denn in diesem Monat haben besonders viele Mitglieder der Fitnessriege Geburtstag. Und so endete im März der Marsch meistens in einem Garten bei einem «Fitnessler» beim Bier und Imbiss. Aber nach einem flotten Marsch ist diese Belohnung redlich verdient.

Nun verabschiedet sich die Fitnessriege wieder in die Sommerpause und hofft, dass im kommenden Herbst wieder die Hallenschuhe geschnürt werden können.

Allen einen schönen Frühling und bliibid gesund!

*Oli*



Mit uns fahren Sie gut



**KÜTTEL RADSPORT**

kuettelradsport.ch

5610 Wohlen



**Die Nr. 1  
für Grossgeräte  
in der Region**

- Kühl- und Gefrierschränke
- Waschmaschinen und Trockner
- Geschirrspüler
- Backöfen und Steamer
- Kaffeemaschinen
- Bügelsysteme
- Staubsauger
- Lampen und Leuchtmittel

**ibwshop**  
Ihr Elektrofachgeschäft in Wohlen

Bremgarterstr. 1 | 5610 Wohlen | 056 619 19 29 | [ibwshop.ch](http://ibwshop.ch)

# Fusspflege-Stübli Theres

Friedhofstr. 14 - 5610 Wohlen  
[www.fusspfligestuebli-theres.ch](http://www.fusspfligestuebli-theres.ch)

- ✓ Kosmetische Fusspflege
- ✓ Fussreflexzonenmassage
- ✓ Indian Headmassage
- ✓ Bellabacimassage
- ✓ Klangschalenmassage
- ✓ Body Sugaring
- ✓ Hot Stone Massage
- ✓ Asiatische Energiezonen Massage



In gemütlicher Atmosphäre verwöhnt Sie **Theres Portner**  
dipl. Fusspflegerin SFPV

**Termine nach telefonischer Vereinbarung! Tel. 056 611 18 23**

## GEBURTSTAGE, IMPRESSUM & LÖSUNGEN

Wir gratulieren zu euren runden Geburtstagen im Jahr 2021:



Schramm Lisa	20 Jahre	05.02.2001
Stefanie Hunn	20 Jahre	16.03.2001
Julia Schneeberger	50 Jahre	10.02.1971
Guido Vollenweider	50 Jahre	19.03.1971
Armin Annen	50 Jahre	04.09.1971
Beat Koch	60 Jahre	29.05.1961
Brigitte Stadelmann	60 Jahre	04.07.1961

Allen Jubilaren wünschen wir alles Liebe und Gute, sowie beste Gesundheit im neuen Lebensjahr.

### Rätselspass für Jung & Alt - Lösungen

#### Lösungswort Muki-Fotoquiz:

Sonnenbrille

#### Lösungswort Kreuzworträtsel:

1. Bern, 2. Ramona, 3. GV, 4. Bremgarten, 5. 5619, 6. Blau, 7. Caroline, 8. Tschoukball, 9. Gluehwein, 10. Migros, 11. Samichlaus, 12. Stirnlampe, 13. Molchi

Aktuelle News und viele Bilder unter: [www.stv-buettikon.ch](http://www.stv-buettikon.ch)

Haben Sie Anregungen zum Inhalt dieses Vereinsheftes? Würden Sie gerne Ihren eigenen Bericht veröffentlichen lassen? Fehlt Ihr Inserat? ... Nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Ihr Meinung interessiert uns!

Nur dank der grosszügigen Unterstützung unserer Inserenten ist es uns möglich, dieses Vereinsheft herauszugeben. **Ein herzliches Dankeschön!** Bitte berücksichtigen Sie beim Einkauf unsere Inserenten!

#### Impressum:

Berichte: Riegenleiter  
 Bilder: Riegenleiter/Ilona Hausherr  
 Auflage: 850 Ex.  
 Druck: Schröder Druck, 5610 Wohlen  
 Eingabetermin Ausgabe September: bis 15. August 2021  
 Redaktion/Layout: Ilona Hausherr, [ilona.hausherr@gmail.com](mailto:ilona.hausherr@gmail.com)

# Freiheit auf Knopfdruck

## Das neue T-Roc Cabriolet

Jetzt Probe fahren!



Der kraftvolle Charakter eines SUV und die luftige Leichtigkeit eines Cabriolets – diese unwiderstehliche Mischung steckt im neuen T-Roc Cabriolet. Bei Sonnenschein sind Sie in neun Sekunden unter freiem Himmel, bei Regen in elf Sekunden im Trockenen. Grosszügiger Stauraum und zukunftsweisende Technologien machen den grenzenlosen Fahrspass im neuen T-Roc Cabriolet perfekt. Ein Gefühl, dass Sie selber erleben müssen. Machen Sie jetzt bei uns eine Probefahrt. Wir freuen uns auf Sie!



**Auto KÄPPELI Wohlen**

**Auto Käppeli AG**

Industriestrasse 16, 5610 Wohlen, Tel. 056 618 35 60, [www.autokaeppli.ch](http://www.autokaeppli.ch)