



-25%

2.25
statt 3.-

Cantadou
div. Sorten,
z.B. Kräuter, 125 g



4.60
statt 5.95

Lammierstück
mariniert, 100 g



-28%

1.70
statt 2.35

Agri Natura
Delikatess-
Fleischkäse
geschnitten, 100 g

FRISCHE - AKTIONEN AB MITTWOCH



3.20

Pflirsche gelb
Italien/Spanien
kg



1.20

Gurken
Schweiz
Stück



2.20
statt 2.80

Agri Natura
Schweinefleisch
geschmetzelt, 100 g



2.-
statt 2.60

Comella
5 dl



Die ersten fünf Gewinner des Wettbewerbs mit Felix Bühlmann (ganz links) und Bruno Rey (Zweiter von rechts)
Bild: zVg

MÖNTHAL: Holzbautag Offene Tür ein Erfolg

Der Holzbautag bei der Zimmerei Felix Bühlmann war ein Erfolg: Von glücklichen Gewinnern und einem zufriedenen Chef.

Im Rahmen des Holzbautages Nordwest hat die Firma Felix Bühlmann in Mönthal einen Tag der offenen Türe durchgeführt. Sehr zur Freude des Firmeninhabers wurde der Anlass rege besucht. «Wir hofften natürlich darauf, dass die Leute zahlreich bei uns vorbeischauen, aber man weiss im Voraus einer solchen Veranstaltung nie genau, was einen erwartet. Deshalb waren wir sehr positiv überrascht, dass wir über den ganzen Tag verteilt viele Gäste empfangen durften. Noch wichtiger und schöner war natürlich das positive Feedback, welches wir mitnehmen durften», zieht Bühlmann eine erfreuliche Bilanz. «Gerne gab ich die vie-

len Komplimente an unsere Mannschaft weiter – alle haben an diesem zusätzlichen Arbeitstag wie immer grossartigen Einsatz geleistet.» Auch anhand der grossen Beteiligung am Wettbewerb konnte man sehen, dass die Leute sehr interessiert bei der Sache waren. So gab es eine Vielzahl, welche die etlichen Fragen richtig beantwortete. Eine Ziehung entschied dann über die glücklichen Gewinner. Die ersten Fünf wurden letzte Woche noch einmal nach Mönthal eingeladen. Dort wurden sie von Felix Bühlmann begrüsst, bevor der Wettbewerbsverantwortliche Bruno Rey ihnen die Preise persönlich überreichte. Die Freude über Eingangstürgutscheine, Holzbänke und Werkzeugkasten etc. war gross. Da fiel allen Beteiligten das Lachen für ein Gewinnerfoto nicht schwer.

RUPPERSWIL: Flussaue eingeweiht «Die Natur ist der Chef»

Natürliche Ufer an künstlichem Seitennarm der Aare schaffen Lebensraum für spezielle Tiere und Pflanzen.

Nach einer zweijährigen Bauzeit sind die Arbeiten des Departements Bau, Verkehr und Umwelt (BVU) für die dynamische Flussaue in Rapperswil erfolgreich abgeschlossen worden. Für das Projekt wurde die kanalisierte Restwasserstrecke des Kraftwerks Rapperswil-Auenstein aufgewertet und ein parallel zur Alten Aare verlaufendes Seitengewässer ausgebaut. Diese neue Flussaue erschliesst Lebensraum für selten gewordene Pflanzen- und Tierarten und ist für die Bewohner der Region ein attraktives Naherholungsgebiet. Fast drei Viertel des gesamten Wasservolumens, welches die Schweiz verlässt, durchfließt den Kanton Aargau. Im gewässerreichen Kanton bilden die Flüsse und deren Auen seit jeher bedeutende identitätsstiftende Landschaften. In den letzten 150 Jahren sind allerdings 90 Prozent der Auen durch Verbauung und Kanalisierung verschwunden. Im Jahre 1993 verankerte das Aargauer Volk den Auftrag des Auenschutzes in der Kantonsverfassung. Im Rahmen dieses Auftrags wurde an der Aare zwischen Aarau und Wildegg vor drei Jahren das grösste kantonale Renaturierungsprojekt, die dynamische Flussaue, in Angriff genommen. Das Kernstück umfasst ein parallel zur Alten Aare laufendes Seitengewässer, welches sich über eine Länge von 1,5 Kilometern erstreckt. Zusätzlich wurde der Uferschutz teilweise entfernt und die Restwasserstrecke strukturiert. Durch diese Massnahmen sollen autotypische Prozesse ausgelöst werden, indem der praktisch vollständig zum Erliegen ge-

kommene Geschlechtsbetrieb wieder in Gang gebracht wird. Nur durch rollendes Kies im Fluss kann eine Flussaue ihre Dynamik ausleben. Bei der Einweihung betonte Regierungsrat Peter C. Beyeler: «Wir wollen der natürlichen Entwicklung im Wasser wie am Ufer freien Lauf lassen. Hier ist die Natur der Chef. Mit diesem Bau haben wir einen Überlebensraum für seltene Tier- und Pflanzenarten geschaffen sowie eine wertvolle Parklandschaft für die lokale Bevölkerung erschlossen.» Die Renaturierung der Alten Aare ist Teil des Auenprogramms, zu dem sich der Kanton aufgrund des kantonalen Auenverfassungsartikels verpflichtet hat. Die dynamische Flussaue in Rapperswil liegt zwischen Aarau und Wildegg, im grössten zusammenhängenden Auengebiet des Kantons. Hier darf die Aare, auf einem Abschnitt von fast zwei Kilometern, bei jedem Hochwasser ihr Bett wieder selber umgestalten. Diese Dynamik ist lebenswichtig für viele Auenbewohner.



Die dynamische Flussaue bei Rapperswil
Bild: zVg

Volg. Aktion.

Das Wochenangebot vom Montag, 11. bis Samstag, 16.6.12



7.95
statt 9.95

Caffè Chicco d'Oro
div. Sorten,
z.B. Bohnen, 500 g



6.80
statt 10.20

Rexona
Dusch
div. Sorten,
z.B. Sport, 3 x 250 ml



4.95
statt 6.30

Dr. Oetker Cremen
div. Sorten,
z.B. Pudding Vanille, 3 x 82 g



1.80
statt 2.25

Barilla Teigwaren
div. Sorten,
z.B. Spaghetti Nr. 5, 500 g



7.90
statt 9.90

Kentavit Fini
Birchermüesli
2 x 500 g



34%

9.95
statt 15.20

Cillit Bang
div. Sorten,
z.B. Power Cleaner Anti-Kalk,
2 x 750 ml



27%

1.70
statt 2.35

Ananas
10 Scheiben, 340 g



2.55
statt 3.20

Chirat Kressi
Kräuteressig
1 l



10.90
statt 13.50

Fanta Orange
6 x 1,5 l



18.90
statt 23.80

Ariel
div. Sorten z.B. Gel Color,
2,92 l, 40 WG

KÄGI-FRET
6 x 50 g

4.95
statt 5.85

VOLG MINERALWASSER
mit oder ohne Kohlensäure,
6 x 1,5 l

4.50
statt 5.40

GELIERZUCKER
1 kg

2.20
statt 2.70

PRINGLES
div. Sorten,
z.B. Original, 2 x 190 g

6.70
statt 7.90

LA CÔTE AOC
Lumière du Soleil, 75 cl, 1g 2010
(Gehirngänderung vorbehalten)

7.90
statt 9.50

DANKE WC-PAPIER
3-lagig, 16 Rollen

11.20
statt 13.20

In kleineren Volg-Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

Alle Ladenstandorte und Öffnungszeiten finden Sie unter www.volg.ch. Dort können Sie auch unseren wöchentlichen Aktions-Newsletter abonnieren. Versand jeden Sonntag per E-Mail.



BRUGG: Amateur-Boxmeeting auf hohem Niveau

Kämpfen mit Durchhaltevermögen

22 Amateurboxer zeigten in der Hallwyl-Turnhalle ihr Können und ihr Durchhaltevermögen im Ring. Organisiert wurde der Anlass vom Boxclub Brugg.

Annabara Gysel

Sein durchtrainierter Körper ist angespannt bis in die Zehenspitzen. Die behandschulten Hände hebt er in Position auf Höhe der Wangenknochen. Unter seinem Kopfschutz leuchten zwei wache Augen, sie verfolgen konzentriert jede kleinste Bewegung des Gegners. Dieser droht mit angetäuschten Faustschlägen, kommt Schritt um Schritt näher. Die beiden beginnen sich langsam zu umkreisen, tänzeln, hüpfen, bis sie sich beinahe berühren. Plötzlich – wie aus dem Nichts – ein Schlag in die Magengrube. Der Boxer geht zu Boden. Doch ans Aufgeben ist für ihn nicht zu denken. Mit einer Kraftanstrengung stemmt er sich hoch, weicht seinem angreifenden Gegner aus und landet einen Treffer auf dessen ungeschützte



Besonders harte Schläge konnten die Boxer nur mit Mühe abwehren Bild: zVg

Nase. Blut spritzt, der Ringrichter unterbricht den Kampf.

Fairness und Sicherheit

Mit diesem Durchhaltevermögen und dieser Leidenschaft wurde am vergangenen Samstagabend auch in der Hallwyl-Turnhalle in Brugg geboxt. Organisiert vom Boxclub Brugg fand dort ein Amateur-Boxmeeting auf hohem Niveau statt. 22

Amateurboxer kämpften in elf Auseinandersetzungen um den Sieg im Ring. Jeder der Kämpfe wurde über drei Runden ausgetragen, die einminütigen Pausen wurden von den Teams genutzt, um die Boxer zu verpflegen und um ihnen Erfrischung zu verschaffen. Beim Erönen des Gongs wurde der Kampf wieder aufgenommen. Verletzte sich ein Boxer, so kam es sofort zu einem Unter-

bruch, damit die Blutung gestoppt werden konnte. Auch bei Fouls wurde der Kampf unterbrochen, denn Fairness und Sicherheit hatten an diesem Abend höchste Priorität. Die Zuschauer folgten gebannt dem Geschehen und feierten die Boxer tatkräftig an. Besonders heftige Schläge liessen den einen oder anderen gar vor Schreck zusammenzucken. Besonders zu leiden hatten aber vor allem die Trainer. Diese schienen noch um einiges angespannter zu sein als ihre Schützlinge. Sie tigerten hin und her, rangen die Hände und rauften sich die Haare. «Hau stärker rein! Aber keine Schlägerei, nur mehr Kraft!», schrie der eine mit hochrotem Kopf. «Achte auf deine Deckung!», brüllte ein anderer bis sich seine Stimme überschlug.

Boxen mit Leidenschaft

Die Blutung an der Nase ist gestoppt, der Kampf geht weiter. Noch zwei Minuten. Der Boxer wohnt seinen Gegner geschwächt, er setzt mehr Kraft in seine Schläge. Doch das kräftige Reinhalten führt nicht im-

Reklame

...und schnell wird's hell!

KERN

Kern Elektro AG, Vorstadt 8, 5201 Brugg
Telefon 056 460 80 80, www.kern-ag.ch
ELEKTRO LEUCHTEN HAUSHALT

mer zum gewünschten Erfolg, der Gegner weicht die Schläge abzublocken. Der Kampf scheint ausgeglichen. Noch 60 Sekunden. Der Boxer täuscht einen Angriff vor, weicht aus und landet einen Treffer. Die Nase blutet wieder, der Kampf wird unterbrochen. Noch 30 Sekunden. Der Gegner sieht die Zeit davonrinnen, sein Auftreten wird aggressiver. Nun muss der Boxer den starken Kämpfen ausweichen. Noch zehn Sekunden. Ein letzter Kraftakt, ein letzter Schlag, der Gegner stolpert in die Absperrseile. Der Gong ertönt. Der Kampf ist zu Ende.

BRUGG: Die dritte Offene Bühne im Odeon mit drei Siegern

Unterschiedliche Erfahrung

Die Offene Bühne im Odeon ist ein kleiner Marathon, der von sechs Uhr abends bis halb zwölf nachts dauert – am meisten gefordert sind die Jury und die Moderatorin. Die drei gleichwertigen Sieger werden am 8. März 2013 mit Gage im Odeon einen Abend bestreiten.

Esther Meier

So breit wie die Palette war bezüglich Programm und Erfahrung der Auftretenden, so breit abgestützt war auch die Jury. Zu ihr gehörten Marianne Barth, Kulturclub Dampfchiif, Michael Berger, Kanal K, Stephan Filati, Betriebsleiter Odeon, Anita Röschi, Thik Theater Baden, Madeleine Schifferle, Kulturverein Windisch, Eduard Sulzer, Verein Odeon, und Gabi Umbricht, Bühnen Odeon, sowie Peter Häfliger, Salzhaus Brugg. Ihre Aufgabe war nicht leicht, doch wurden sie vom Publikum unterstützt, das mit farbigen Wäscheklammern seinen Favoriten auszeichnen durfte. Die Jury nahm mit Genugtuung zur Kenntnis, dass ihre Entscheidung nahe beim Publikum lag, wobei allerdings die Stärke der anwesenden Fanclubs unterschiedlich ins Gewicht fiel. Ausserdem mussten nachmittags um zwei noch Ersatzauftritte organisiert werden – keine leichte Aufgabe für beide Seiten.

Programm

Es war ein reichhaltiges Programm, von Gesangsnummern bis zu Zirkus-



Patti Basler wird am 8. März 2013 die Dritte auf der Odeonbühne sein

auftritten mit Clowns und Slampoeetry in verschiedenen Ausführungen. Alle waren mit Freude bei der Sache, nur in der Erfahrung unterschieden sie sich wesentlich. Da hatte es blutige Anfänger – also das erste Mal auf der Bühne vor Publikum – bis hin zu Halb- und Ganzprofs. Entsprechend verliefen die Kurven des Lampenfiebers unterschiedlich, wobei alle gute Leistungen boten. Da eine Künstlerin erst spät in Brugg eintreffen konnte, wurde ausgerechnet das Kinderstück «Ab id Ferie» erst kurz vor elf Uhr abends gezeigt, um 18 Uhr waren doch noch einige Kinder anwesend, aber die Erwachsenen genossen die Darbietung auch. Der Abend war in vier Blöcke unterteilt,

bei freiem Eintritt, doch das Kommen und Gehen hielt sich in Grenzen, da die Auftretenden selber im Odeon blieben.

Sieger

Hatte Esther Weiss den Abend moderiert, so konnte Gabi Umbricht die Sieger bekannt geben. Sie werden alle gemeinsam einen Abend – mit Gage – am 18. März 2013 im Odeon bestreiten. Es sind dies – nur der Reihenfolge ihres Auftritts nach, eine Wertung wurde hier nicht vorgenommen – die Basler Sängerin und Songwriterin Miriam Crespo mit Band, der Halbprofi Nico Herzog aus der u20-Slamszene und Patti Basler, die sich unter anderem ausgiebig mit ihren runden angefeuert Pfunden auseinandersetzte. Viel Spass und zauberisches Können vermittelte aber auch das Duo Christal, Zauberer und Pianist, und das Clownduo Lach & ab fand viel Anklang und Lacher. Beim Clowntrio Kabaja reichte die Palette von Tanz über Akrobatik bis hin zu Zauberkunststücken. Vielseitig auch Kraft & Schabernack auf der Suche nach dektivischen Aufgaben. Stärken konnte man sich zwischendurch mit ausgezeichneter Pasta vom Restaurant Passione.

Am Sonntag folgte zum siebten Mal die Offene Leinwand, ebenfalls schenswert mit eingesandten Kurzfilmen, dieses Jahr ergänzt mit Beispielen aus dem internationalen One Minute Film und Video Festival Aarau.



Die Kids lauschen interessiert den Instruktionen

Bild: zVg

BRUGG: Judo-Randori-Training for Kids

Spass am Judo

Am Sonntag, 3. Juni 2012, fand erstmals ein Randori-Training for Kids im Alter zwischen 6 und 12 Jahren statt. Austragungsort war das Dojo Müllmatt des Jiu-Jitsu- & Judo-Clubs Brugg.

Teilnehmer waren Anfänger und solche die vielleicht 1 bis 2 Turnierli gemacht haben. Es sollte nicht Technik gepaukt werden auf Tausend und zurück. Es sollte den Spass am Kämpfen und am natürlichen Judospielerischen wecken. Nebst den Kindern vom JJC Brugg, waren auch befreundete Vereine eingeladen. So konnten die Kids auch Kollegen anderer Clubs kennenlernen und gemeinsam ein tolles Randori-Training erleben. Insgesamt waren etwa 65 Kinder beim gemeinsamen Training. Dabei war der JC Bad Zurzach mit sechs Kindern und Movimento Wohlen mit 33 Kindern.

In jedem Kind steckt ein Kämpfer

Nach ersten schüchternen Annäherungen und voller Erwartungen, was jetzt passiert, gings sogleich mit einem spielerischen Aufwärmlos. Schnell war der Bann gebrochen und es galt, sich möglichst schnell einen Partner zu suchen und eine Übung nach Jenny's Vorgaben zu absolvieren. Klatschte Jenny in die Hände, warfen sich die kleinen Judokas auf den Boden und ein Zweiter oder Dritter gleich obendrauf. Wehe denjenigen, die als Letzte noch standen. Diese durften unter Lächeln und Beifall der Eltern als Strafe drei Luftsprünge vorzeigen.

Wie verläuft ein Wettkampf?

Gegen Schluss des Trainings säumten alle Judokas den Rand eines Kampffeldes. Mit vielen kleinen De-

tails zum Kampfverlauf erklärte Jenny, sowohl den Kids wie auch den Eltern, wie so ein Wettkampf abläuft. Was es für Punkte gibt und wieso bei einem Ippon (ganzer Punkt) alles vorbei ist. So kommt vielleicht auch den Eltern am nächsten Turnier nicht alles «japanisch» vor. Betreut wurden die Kids von Jenny Gal (Trainerin am Nationalen Leistungszentrum Brugg) und René Burch (Movimento Wohlen, Leitung Kampfkunst und Fitnessbereich). Das Angebot des Jiu-Jitsu- & Judo Club Brugg, soll in Zukunft ca. 2-3-mal pro Jahr stattfinden. Ein nächster Termin ist noch nicht bekannt. (ZM)

Reklame

Am 17. Juni 2012 ins
Bezirksgerichtspräsidium Brugg

Bruno Wehrli

Frisch und kompetent:
Eine erfahrene
Persönlichkeit mit
Leistungsausweis.



Miriam Crespo mit ihrer Big Band, einer der drei Siegeracts



Ebenfalls einen Odeon-Auftritt mit Gage gewann Slampoeet Nico Herzog