

«Jubiläumjahr war ein Erfolg»

Aarburg Hauptbott und Martinimahl der Weinbruderschaft St. Martin zu Zofingen

Das Jubiläumjahr der Weinbruderschaft St. Martin zu Zofingen, die in diesem Jahr ihr 50-jähriges Bestehen feiern konnte, sei sehr erfolgreich gewesen, unterstrich der scheidende Stubenmeister Willi Spürgin am Jubiläums-Hauptbott im Hotel Krone in Aarburg. Für den zurücktretenden Stubenmeister Willi Spürgin wählten die Versammelten Alex Haller als Nachfolger.

FELIX RÜEGG

Die 1959 gegründete Weinbruderschaft St. Martin zu Zofingen schliesst das Jahr traditionellerweise am 11. November mit dem Hauptbott und dem Martinimahl im Hotel Krone in Aarburg ab. Diesmal stand dieser Anlass unter einem besonderen Stern, konnte doch die Weinbruderschaft in diesem Jahr ihr 50-Jahr-Jubiläum feiern. Am Hauptbott im gut besetzten Saal des Hotels Krone unterstrich Stubenmeister Willi Spürgin, dass ein reich befruchtetes Gesellschaftsjahr, dessen Jubiläumsanlässe auf ein grosses und positives Echo gestossen sind, seinen Abschluss finde. Ausserdem sei die Mitgliederzahl im vergangenen Jahr von 171 auf 176 gestiegen, wobei 10 Neueintritte zu verzeichnen waren. Im Gedenken an die beiden langjährigen Mitglieder Hans Kammermann und William Gernet, die verstorben sind, erhoben sich die Anwesenden für eine Schweigeminute.

Zwei Rücktritte und Ersatzwahlen

Nach 15 Jahren Tätigkeit als Stubenmeister gab Willi Spürgin seinen Rücktritt von diesem Amt bekannt. Von seinem Vorgänger Erwin Hofer habe er eine intakte und stabile Gesellschaft übernommen. Sein Ziel sei es gewesen, die traditionellen Werte zu bewahren und sich dem Neuen nicht zu verschliessen. Zu Beginn des Hauptbotts hatte zudem Kellermeister Hansruedi Moor seinen Rücktritt aus dem Stubenrat bekanntgegeben, dem er 27 Jahre angehört hatte. Als neuen Stubenmeister wählten die Versammelten Alex Haller, der seit 1990 Mitglied der Weinbruderschaft ist, 1994 zum Magister ernannt wurde und seit 2005 im Stubenrat sitzt. Anstelle von Hansruedi Moor wurde Ruedi Schnell, der 1999 in die Weinbruderschaft eintrat und seit 2004 Magister ist, in den Stubenrat gewählt.

In der Folge würdigte Stubenratsmitglied Marianne Breitenstein das Wirken des scheidenden Stubenmeisters Willi Spürgin, der seit 1978 Mit-



MUTATIONEN IM STUBENRAT (Von rechts) Alex Haller, der neue Stubenmeister, folgt auf den langjährigen Stubenmeister Willi Spürgin; Hansruedi Moor, zurückgetretenes Stubenrats-Mitglied, findet in Ruedi Schnell seinen Nachfolger. FRG

glied der Weinbruderschaft St. Martin zu Zofingen ist, seit 1981 dem Stubenrat angehört und ab 1994 als Stubenmeister amtierte. «Willi Spürgin hat den Verein mit Fleiss und Umsicht geführt und sich neben der Vermittlung des Weinwissens auch dem Kulturellen intensiv gewidmet», betonte Marianne Breitenstein.

Interessantes Jahresprogramm

Das gut verlaufene Jubiläumjahr schlug sich auch positiv auf die Rechnung nieder. Säckelmeister Orlando Ineichen konnte von einer Zunahme des Vereinsvermögens berichten. Der Jahresbeitrag für Einzelmitglieder kann auch im kommenden Jahr bei 80 Franken und jener für Ehepaare bei 130 Franken belassen werden. Willi Spürgin gab einen Überblick über das Jahresprogramm 2010, das wiederum einige Höhepunkte bereithält. Nach der Champagner-Degustation im Februar ist im März oder April ein «Wine and Dine»-Anlass mit Käsespezialist Rolf Beeler geplant, gefolgt im Mai von einer Veranstaltung mit Gian-Battista von Tschärner, bei der er seine Bündner Weine vorstellt. Eine Blinddegustation im Juni und die Weinreise ins Wallis im September komplettieren das Jahresprogramm. Es folgten die Ehrungen der neuen Magister Hans Holenstein, Jean-Claude Jaccard, Felix



MARTINIMAHL Den Gästen wird die geschmorte Gans vor dem Anrichten durch die Mitglieder der Crew des Hotels Krone gezeigt.

Kunz sowie von Karin und Marcel Schenk. Den Weinorden ehrenhalber St. Martin zu Zofingen erhielten Hansruedi Moor, Edi Meyer und Willi Spürgin.

Raffiniertes Martinimahl

Nach einem Apéro begaben sich die 110 anwesenden Personen, darunter auch einige Gäste der Weinbruderschaft St. Martin zu Zofingen, zum Martinimahl, das von Martinwirt Bruno Lustenberger und seiner Crew mit viel Raffinesse zubereitet

worden war. Den Einstieg machte die feine Morchelterrinen mit dem verführerischen Preiselbeer-Orangenspiegel, begleitet vom passenden Weisswein. Das Saiblingsfilet auf zartem Erbsenpüree leitete zum Hauptgang, der geschmorten Gans an Beaujolaisjus, über. Eine reiche Auswahl an erstklassigen Rotweinen setzte diesem Gang die Krone auf. Zu klassischer Musik und einem Tischfeuerwerk wurde mit einem grossen Dessertbuffet der Schlusspunkt dieses Jubiläums-Martinimahls gesetzt.

Bei der Feuerwehr ist alles im Fluss

Schöftland Bezirksfeuerwehrverband traf sich



ENGAGIERT UND UMSICHTIG Präsident Thomas Widmer. KBZ

Gastgeberin der 64. Delegiertenversammlung war die Regioweir Suhrental (Holziken, Schöftland, Staffelbach), und zusammen kam man im Kirchgemeindehaus von Schöftland. Die von Thomas Widmer, Kommandant der Feuerwehr Strengebach, souverän geleitete Tagung hatte keine «weltbewegenden» Geschäfte zu erledigen, womit der Pflege der Kameradschaft eine umso grössere Bedeutung zukam. Örtlich begrüsst wurden die Abgeordneten von Hauptmann Bruno Schürk, Kommandant der Regioweir Suhrental.

Neueinteilung der Inspektionskreise

Den Bezirksfeuerwehrverbänden kam bis jetzt eine Scharnierstelle zwischen den Orts- und Betriebsfeuerwehren und der Aargauischen Gebäudeversicherungsanstalt beziehungsweise zwischen den Orts- und Betriebsfeuerwehren und dem Aargauischen Feuerwehrverband zu, vor allem auch im Rahmen der Aus- und Weiterbildung. Die stetigen Veränderungen der Feuerwehrlandschaft (Stichwort Fusionen) und die Neueinteilung der Inspektionskreise auf den 1. Januar 2012 wird dazu führen, dass sich sowohl die Bezirksverbände als auch der Kantonalverband neu organisieren beziehungsweise neu ausrichten müssen. So wird es zwischen den Verbänden Aarau, Kulm und Zofingen zwar keinen Zusammenschluss, aber eine intensive Zusammenarbeit geben. Deshalb beschloss die Versammlung, das Mandat des jetzigen Vorstands zumindest um ein Jahr, das heisst bis zur DV 2010, zu verlängern.

Präsident Widmer lobte die einmal mehr auch im Jahr 2009 problemlose regionale Zusammenarbeit – «imKanton Zofingen gibt es kein Gartenhagdenken» – sowie den nach wie vor freiwilligen Einsatz von Hunderten von Frauen und Männern zugunsten ihrer Mitbürgerinnen und Mitbürger. Er gab seiner Hoffnung Ausdruck, dass dies noch lange, sehr lange so bleibe: «Die Feuerwehr lebt von der Miliz!» (KBZ)

ZTNES – FITNESSRATGEBER



Wann wird denn das «Fett» verbrannt?

Heute mit: Tiefer und hoher Intensität

RETOS TRAINING BESTAND diese Woche aus einer Stunde Pilates (Gruppenkurs), einer Stunde Jogging und einmal Kraultraining. Das Schwimmtraining verlief diese Woche gut und auch die Atmung bereitete zum Schluss keine grosse Mühe mehr. Reto findet das Training sehr intensiv. Bei Anfängern ist das oft so; sie verkrampfen sich und brauchen zu viele Muskeln, die man eigentlich zum Schwimmen oder für die «neue» Bewegung gar nicht benötigt. Mit der Zeit wird die Bewegung immer ökonomischer und dadurch wird weniger Energie und Sauerstoff verbraucht. Dies zeigt sich deutlich beim Schwimmen, da man nicht ständig atmen kann, sondern nur in einem bestimmten kurzen Moment. Damit haben alle Anfänger ziemlich Mühe, da einem ein Atemmu-

ster aufgezwungen wird und man nicht frei atmen kann. Beim Schwimmen ist dies der erste Knackpunkt, erst wenn die Sorge um den Sauerstoff gelöst ist, kann man weitere technische Elemente betrachten, diese Elemente wird Reto auf den nächsten Kraulkilometern trainieren.

KARINS WOCHE WAR nicht sehr ergiebig, sie ging nur einmal zum Gruppenkurs im Pilates. Ein Personal Training fand aus zeitlichen Gründen leider nicht statt.

EIN HÄUFIGER MOTIVATIONSGRUND bei Trainingsaufnahme ist die Gewichtsreduktion. Vielfach hört man, die Fettverbrennung bei einem Ausdauertraining beginne erst nach 30 Minuten. Dies entspricht jedoch nicht der Wahrheit. Die Fettverbrennung startet schon nach der ersten Minute, mit der Dauer des Trainings wird diese jedoch immer gewichtiger. Wie viel Fett bei einem Training verbrannt wird, hängt von der Intensität des Trainings, dem Ausdauerzustand des Trainierenden und vielen weiteren Faktoren ab. Der Körper stellt die Energie für ein Training immer mit

Glucose (im Volksmund: Kohlenhydrate) oder mit Fett bereit. Diese beiden Systeme laufen immer parallel, es gibt nicht entweder das eine oder das andere. Bei einer niedrigen Herzfrequenz wird im Verhältnis mehr Fett verbrannt als Glucose, bei einer hohen Intensität ist es umgekehrt. Daher ist auch die Klassifikation «Fettverbrennungszone» entstanden. Wenn man den Kalorienverbrauch jedoch absolut, das heisst in Zahlen betrachtet, kann man in einem Training mit einer hohen Intensität mehr Fett verbrennen als in der gleichen Zeit mit einem Training in tiefer Intensität. Ein guter Indikator, ob Sie in einer tiefen oder hohen Intensität trainieren, ist die Atmung. Können Sie ruhig durch die Nase atmen, sind Sie in einer sehr tiefen Intensität. Können Sie durch die Nase gerade noch genügend Luft bekommen, ist die Intensität mittel. Sind Sie gezwungen, durch den Mund zu atmen, sind Sie in einer höheren Intensität. Wenn Sie das Gefühl haben, zu wenig Luft zu bekommen, sind Sie eindeutig zu hoch. Fangen Sie ihr Ausdauertraining locker an und steigern Sie langsam die Intensität, Sie merken schnell, wenn Sie zu hoch trainieren. (RH/SKY)

FITNESSTIPP DER WOCHE

AUSDAUER UND KRAFT BRINGTS!

- Ausdauertraining: Fahren Sie mit 2- bis 3-mal Ausdauertraining pro Woche weiter. Spielen Sie weiter mit der Länge des Trainings (zwischen 30 und 60 Minuten). Probieren Sie weiter verschiedene Ausdauersportarten aus. Nach jedem Training Ausdehnen: vorderer Oberschenkel, Wade und Hämstings (hintere Oberschenkelmuskulatur).
- Kraft 2- bis 3-mal pro Woche:
- Täberle auf den Knien oder Füßen (Rumpfstabilisation und Bauchmuskulatur): 2- bis 3-mal 5 bis 10 Sekunden länger halten als bisher.
- Lanches pro Bein (Gesäss-/Oberschenkel-/Beinmuskulatur): 2- bis 3-mal 10 bis 20 Wiederholungen.
- Schulterbrücke (Mobilisierung Wirbelsäule, Rückenstrecker- und Gesässmuskulatur): 5- bis 10-mal auf-/abrollen
- Dart (Rückenstrecker- und Gesässmuskulatur): 10-bis 20-mal.

Husner-Personal-Training.ch
Sportberatung Zofingen

Raffaela Husner
Mobile 076 4907418