



Schul- Magazin

Herbst/Winter 2013



**Vom Leben
neben der Schule**

● Danke

Unser Dank gilt folgenden Sponsoren:

Sowie den Inserenten:

Anzeige

Sissila

Tage	Öffnungszeiten	Reservation der Sauna
Mo, Di & Do	15.00 - 21.30 Uhr	Mo & Mi für Herren
Mi & Fr	13.30 - 21.30 Uhr	Di & Do für Damen
Sa & So	10.00 - 17.00 Uhr	Fr - So & 2. Jan. für Alle

Das Hallenbad Sissila ist ein Familien- und Freizeitbad:

- Nichtschwimmerbecken mit Sitzgelegenheit für Eltern
- Schwimmerbecken mit unterschiedlichen Tiefen, 1m Sprungbrett
- Wassertemperatur zwischen 28 - 30 Grad
- Wasserrutschbahn, 46 m lang
- Saunalandschaft: Fin. Sauna, zwei Dampfbäder, Innenhof, Ruhezone
- Solarium
- Schulschwimmen mit Aufsicht
- Bahnmieten für Vereine und Schwimmkurse
- Bistro mit dem kleinen aber feinen Angebot an Speisen & Getränken
- Kindergeburtstage (Spiel & Spass im Wasser mit anschl. Verpflegung im Bistro)

Hallenbad • Bodenackersrass 2 • 4334 Sisseln • Tel: 062 873 29 29 • hallenbad@sisseln.ch • www.sisseln.ch



Inhalt



Projektarbeit in Kaisten: KSRL-Logo	4
Mittagstisch: Essen im Schulhaus Blauen	5
Schülerworkshop: Bewerbungsgespräch	6
Lehrerfortbildung: Auftrittskompetenz	8
Besuchstage: Eltern im Unterricht	9
Abschied: Paul Salzmann organisiert sich neu	10
Projektwoche: Von Schach bis Schokolade	12
Gansinger Schüler: Zu Besuch beim Schweizer Fernsehen	13
Titelthema: Vom Leben neben der Schule	ab S. 14
Fussball: Nachwuchsförderung und Hooligans	16
Pontoniere: Faszination und Männersport?	18
Musikschule: Auf den Spuren von Beethoven und Mozart	20
Kunstturnen: Perfektion und Alltag	22
Karate: Die Geschwister Spitz in Tokio	24
Mädchentreffen: For girls only	26
Styling Check: Schminke, Klamotten, Vorbilder	27
Geld: Wofür Jugendliche ihr Geld ausgeben	29
Social Networking: Vom Treiben im Netz	31

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser

Im Frühjahr 2011 erschien die erste Ausgabe der Schulzeitung der Kreisschule Regio Laufenburg. In der Zwischenzeit widmeten wir uns ganz unterschiedlichen Themen: Zum Schuljubiläum hielten wir Rückschau, wir beschäftigten uns eingehender mit dem kooperativen Lernen, mit dem Kulturenmix an unserer Schule und mit der digitalen Generation. In der aktuellen Ausgabe, die Sie gerade in den Händen halten, geht es nicht um ein direktes Schulthema, sondern um das „Leben neben der Schule“. Die Balance zwischen Schule, Freizeit und Schlafen sollte stimmen – sonst spüren das nicht nur die Lernenden und deren Eltern, sondern auch wir Lehrpersonen.



Wichtig ist mir an dieser Stelle auf das neue Erscheinungsbild hinzuweisen: Nach 5 Ausgaben der Schulzeitung, passen wir mit dieser Ausgabe den Namen und das Layout des Titels leicht an. Denn es handelt sich nicht um eine „Zeitung“, sondern um ein „Magazin“! Den Unterschied haben die Schülerinnen und Schüler der vierten Sek und Real, die massgebend am vorliegenden Schulmagazin mitgearbeitet haben, im Medienunterricht gelernt... und da wollen wir doch korrekt sein!

Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, wünschen wir jedenfalls viel Spass beim Durchblättern des neuen Schulmagazins und eine anregende Lektüre.

Mit herzlichen Grüßen

Siegbert Jäckle, Schulleiter

Impressum

Herausgeber:

Kreisschule Regio Laufenburg
Bannweg 2
5080 Laufenburg
Telefon: 062 869 11 60
Fax: 062 869 11 69
E-Mail: schulzeitung@ksrl.ch
Auflage: 5000 Exemplare

Konzept und Redaktion:

Regula Laux, www.lauxmedia.ch

Grafik und Layout: Gabriela Blettgen,
www.werbeservice-hochrhein.de

Druck: Binkert Druck AG, www.binkert.ch

Verteilung: Kaisten, Ittenthal, Laufenburg,
Sulz, Rheinsulz, Etzgen, Oberhofen, Wil,
Hottwil, Mettau, Gansingen, Sisseln



Arbeit im Rahmen des „Projekt + Recherche“-Unterrichts in Kaisten

Das Logo der Kreisschule aus Holz

Im Rahmen des Unterrichtsfaches Projekt + Recherche beschäftigten sich SchülerInnen der Sek und Real jeweils mit einem selbst gewählten Thema. Von der Idee, über das Konzept, die Materialsuche und die Umsetzung, bis zur detaillierten Beschreibung ihrer Arbeit, lernen die Schüler, sich intensiv mit einem Thema theoretisch und praktisch auseinanderzusetzen.

„Wir brauchten ein paar Lektionen, bis wir ein geeignetes Thema gefunden hatten“, erzählten Melanie Rebmann

und Kevin Gujer. „Weil Kevin gerne mit Holz arbeitet und ich gerne male, kam mir die Idee, das Schullogo der Kreisschule nachzubauen“, so Melanie weiter. „Nachdem Herr Keser, unser P+R-Betreuer, einverstanden war, besorgten wir uns über die Schulleiterin, Frau Looser, den Schriftzug, den wir ausdruckten und aufs Holz klebten. Für die Buchstaben und die zwei Kreise war Kevin verantwortlich. Für das Schleifen des Holzes eher ich. Danach folgte das Anmalen der Buchstaben und der Kreise. Beim Anmalen kam es auch mal vor, dass ich den falschen

Buchstaben anmalte oder tropfte. An manchen Stellen mussten wir mehrere Schichten Farbauftrag vornehmen. Die Einzelteile befestigten wir mit Schrauben, die wir mittels Akkuschauber eindrehen. Damit gab es weniger Probleme, ausser, dass wir bei zwei Buchstaben zu tief bohrten.“

Melanie und Kevin sind sich einig: „Das Projekt hat uns sehr viel Spass bereitet und wir sind zufrieden mit dem Resultat!“

Melanie und Kevin

Anzeige



WILER TROTTE

Bürgt für Qualitätsweine aus dem Mettauertal

Weinbaugenossenschaft
Trottenstrasse 100
5276 Wil (Mettauertal)

Tel. 062 875 27 28
Fax 062 875 37 20

info@wilertrolle.ch
www.wilertrolle.ch

Besuch beim Mittagstisch im Schulhaus Blauen

Essen wie im Restaurant

Kurz vor Mittag riecht es im oberen Stock des Schulhauses immer sehr verführerisch. Ein Besuch am Mittagstisch im Schulhaus Blauen, erklärt den Grund.

Gabi Losa und Rafika Aydogan sind für den Mittagstisch im Schulhaus Blauen zuständig. Im Moment wird das Essen von Gabi Losa gekocht und dann ins Oberstufenhaus gebracht.

Bei unserem Besuch gab es zuerst frisches Obst und Gemüse, dann servierte sie Curryreis mit Salat. Die Kinder haben sich gut unterhalten und die Stimmung war ausgelassen.

Den Mittagstisch gibt es seit sieben Jahren in Laufenburg, seit zweieinhalb Jahren im Schulhaus Blauen. Zwischen 13 und 30 Kinder kommen montags, dienstags, donnerstags und freitags zum Essen in den Mittagstischraum im zweiten Stockwerk.

Das Essen kostet 10 Franken pro Kind, bei Geschwistern bezahlt das zweite Kind 7.50 Franken. Alle Kinder, die in Laufenburg den Kindergarten besuchen und die Schülerinnen und Schüler der Primarschule Burgmatt und der Kreisschule Regio Laufenburg können den Mittagstisch besuchen. Der Mittagstisch ist ein privater Verein. Der Grossteil der

Arbeit ist ehrenamtlich. Deshalb sind die Mitarbeiterinnen sehr dankbar für Unterstützung und Spenden aller Art, sei dies in Form von z.B. frischem Gemüse oder Obst, einem Dessert oder auch finanzielle Unterstützung.

Wir konnten ein paar Schüler, die den Mittagstisch besuchen, interviewen:

Wieso geht ihr zum Mittagstisch?

Die meisten finden es praktisch, wenn sie die kurze Mittagszeit nicht im Bus verbringen müssen. Bei vielen Kindern sind auch die Eltern nicht zu Hause über Mittag.

Seit wann besucht ihr den Mittagstisch?

Die meisten Kinder gehen seit der ersten Oberstufe in den Mittagstisch, einige besuchten ihn aber schon im Alten Grundbuchamt, als sie noch zur Primarschule gingen.

Wie schmeckt das Essen beim Mittagstisch?

Allen Kindern, die wir befragt haben, schmeckt das Essen sehr gut.

An welchen Tagen besucht ihr den Mittagstisch?

Viele besuchen den Mittagstisch täglich. Manche Kinder besuchen den Mittagstisch nur einmal in der Woche.

Wie viele Gänge gibt es?

Es gibt jeweils zuerst frisches Obst und Gemüse, dann gibt es Salat und eine warme Hauptmahlzeit, oft auch ein Dessert.

Die Leiterin des Mittagstisches im Schulhaus Blauen, Gabi Losa, findet es schön, für so viele Kinder zu kochen. Die Kinder müssen sich im Schulhaus an die Regeln der Schule halten. Sie müssen beim Aufdecken und beim Abtischen mithelfen. Sonst können sie nach dem Essen Hausaufgaben machen oder draussen Ping Pong oder Fussball spielen gehen. Für Regenwetter gibt es auch eine Spielkiste für drin.

Wir fanden die Stimmung am Mittagstisch sehr angenehm und können dieses „Restaurant“ nur weiterempfehlen.

Janina und Svenja

Weitere Information und Kontakt unter www.miplus.ch

Fotos: Regula Laux



Die Leiterinnen Gabi Losa, links und Rafika Aydogan haben jeweils alle Hände voll zu tun



So lustig geht es bei einem „richtigen“ Bewerbungsgespräch wohl nur selten zu

Was man bei einem Bewerbungsgespräch alles beachten sollte

Der erste Eindruck zählt!

Wer hätte gedacht, dass 55% der Aufmerksamkeit beim Bewerbungsgespräch auf den ersten Eindruck, 38% auf das Konto der Stimme und nur 7% auf den Inhalt und die Botschaft gehen? In einem Workshop zum Thema „Mein Erscheinungsbild und ich“ gab es für die 4. Sek/Real Tipps und Tricks rund um das Bewerbungsgespräch.

Die fünf Grundregeln des Vorstellungsgesprächs sind zwar logisch. Trotzdem werden sie den Bewerbern immer wieder zum Verhängnis. Bereits das Begrüßen will gelernt sein. Eine „Fischhand“ oder ein „Pfötchengriff“ überzeugen nicht. Ausserdem gilt es zu beachten: Man sollte der Situation entsprechend gekleidet sein und natürlich sollte man immer gepflegt und sauber zum Gespräch erscheinen. Die Haare sollten gewaschen und gekämmt sein, die Fingernägel gepflegt und geschnitten. Die Schuhe sollten geputzt und sauber sein.

Zu einem guten Aussehen gehört eine schwarze oder dunkelblaue Hose, ein helles Hemd, wenn nötig – zum Beispiel wenn man sich bei einer Bank vorstellt – eine dunkle Krawatte. Die Hose sollte gut sitzen und leicht auf den Schuhen aufliegen,

also nicht zu lang oder zu kurz sein. Eine Jeans darf auf keinen Fall verwaschen oder gar kaputt sein. Zu einem Bewerbungsgespräch sollte man maximal drei verschiedene Farben tragen. Man sollte keine unruhigen und

wilden oder verkeilten Muster tragen, denn das lenkt den Gesprächspartner nur ab. Ausserdem sollten die Schuhe – keine Turnschuhe! – ordentlich geschnürt sein.

Die fünf Grundregeln

- Komme höchstens fünf Minuten zu früh, auf keinen Fall zu spät!
- Stell das Handy ab, es soll auch nicht vibrieren.
- Die Kleidung soll dem Beruf entsprechen.
- Vor dem Gespräch sollte man auf keinen Fall rauchen.
- Kohlesäurehaltige Getränke vor dem Gespräch sind zu vermeiden, damit der Magen keine unangenehmen Geräusche produziert.



Der richtige Händedruck will geübt sein - „Fischhand“ und „Pfötchenhand“ kommen nicht gut an

Für die Frauen gelten fast die gleichen Regeln. Die Frauen sollten einfach nicht zu viel Weiblichkeit präsentieren, also keine durchsichtigen oder tief ausgeschnittenen Oberteile tragen. Für ein gutes Auftreten sollten Frauen entweder eine dunkle Hose oder einen dunklen Rock, der mindestens bis zu den Knien geht, tragen. Die Schultern sollten gut bedeckt sein, sie sollten keine ärmellosen Jacken oder Hemden tragen. Man sollte sich nicht zu sehr schminken. Unter anderem sollte man geschlossene Schuhe tragen, keine Sandalen, auch im Sommer. Man sollte weder als Frau noch als Mann mehr als drei Schmuckstücke tragen.

Bevor man zu einem Bewerbungsgespräch geht, sollte man sich über den betreffenden Betrieb im Internet informieren. Auch sollte man bereits zwei/drei Fragen vorbereiten, die man bei Bedarf stellen kann. Eine Schreibvorlage und ein Stift gehören in die Tasche, die man zum Bewerbungsgespräch mitnimmt.

Vor Gesprächsbeginn dreimal kurz durchatmen. Beim Gespräch nicht zu schnell oder leise reden, sondern laut und deutlich. Nicht dem Drang nachgehen, so schnell wie möglich durch das Gespräch zu kommen. Notizen helfen, sich Fragen merken zu können, und, wenn etwas nicht verstanden wird, ruhig nachfragen.

nen, und, wenn etwas nicht verstanden wird, ruhig nachfragen.

GUTES ECHO FÜR TRAINERIN YVONNE SCHUBERT

Frau Schubert, welche diesen Workshop leitete, war angezogen, wie man sich für ein Bewerbungsgespräch anziehen sollte. Sie spielte mit den Schülern die Bewerbungsgespräche 1:1 durch und gab anschliessend ein Feedback. Händedruck, Gang und Styling wurden geübt und besprochen. Das war sehr hilfreich und führt hoffentlich zum nötigen Erfolg bei uns Stellensuchenden.

Raphael und Lukas



Praktische und theoretische Übungen rund um die Bewerbungsgespräche

Fotos: Regula Laux

Anzeige



Garage Jakob Müller GmbH
5275 Etzgen

062 875 17 17

www.garagejakobmueller.ch

Das „Wie“ ist viel wichtiger als das „Was“!



Regina Wurster, Murielle Jenni

Lehrkräfte der Kreisschule arbeiteten in einer Weiterbildung an ihrer Auftrittskompetenz.

Vor einer Klasse zu stehen ist gar nicht so einfach, so sollten auch Lehrkräfte ständig an sich arbeiten. Im vergangenen Monat trafen sich die LehrerInnen der Kreisschule zu einer Fortbildung in Sachen Auftrittskompetenz. Unter der Leitung der beiden Theaterpädagoginnen Regina Wurster und Murielle Jenni wurden Gestik, Mimik, Atmung, Blickkontakt und vieles mehr kritisch unter die Lupe genommen und in kleinen Arbeitsgruppen weiter verfeinert. Denn: 93 % der Aufmerksamkeit – auch derjenigen von SchülerInnen – gilt dem ‚wie‘, also dem Auftreten, der Sprache etc. und nur 7 % dem Inhalt!





Impressionen von den Besuchstagen im Schulhaus Blauen

Eltern im Unterricht



Lehrpersonen und MitschülerInnen kennenlernen und erleben, wie der Unterricht abläuft, darum geht es bei den Eltern-Besuchstagen. Der Schulbesuch der Eltern sorgte sicher an manch einem Mittagstisch für Gesprächsstoff, denn plötzlich konnten sie mitreden, die Eltern. Ausserdem gab es in den Pausen die Möglichkeit, sich bei Kaffee und Kuchen mit anderen Eltern auszutauschen und ausgestellte Schülerarbeiten anzuschauen. Für die Eltern, die nicht dabei sein konnten: Fragen Sie doch Ihre Kinder, welche Lehrpersonen und SchülerInnen auf den Bildern zu sehen sind – sie können sicher Auskunft geben.



Abschied nach 26 Jahren im Schulhaus Blauen

Vom Leben nach der Schule

Gut, ist Paul Salzmann trainiert im Planen, hat er doch jahrelang die Stundenpläne im Schulhaus Blauen erarbeitet. Heute, nachdem der ehemalige Physik-/ Chemie-/Mathe- und Werklehrer im letzten Sommer in den vorzeitigen Ruhestand ging, plant er nur noch seine eigenen Aktivitäten – doch davon gibt es jede Menge. Im Gespräch erzählte uns Paul Salzmann von seinem neuen Leben als „Rentner“.

War die Entscheidung, sich bereits mit 63 Jahren pensionieren zu lassen rückblickend richtig?

Ja, auf jeden Fall. Es ist schon eine gute Sache, wenn man plötzlich machen kann, was man will. Ausserdem dachte ich, dass es mit dem Wechsel 6/3 (6 Jahre Primarschule, 3 Jahre weiterführende Schule / Anmerkung der Redaktion) zu viele Sek1-Lehrer geben wird. Das hat meinen Entschluss noch verstärkt.

Besteht nach der Pensionierung nicht die Gefahr, sich zu verzetteln oder sich gehen zu lassen?

Es ist nicht so, dass mir die Schule fehlt. Aber neu muss ich mir die Struktur, die vorher durch den Stundenplan vorgegeben war, selber geben. Das ist schon eine Umstellung.

Wie sehen die grössten Veränderungen aus?

Viele Sachen, die ich vorher schon gemacht habe, kann ich heute intensiver betreiben: So habe ich mehr Zeit zum Velofahren und zum Wandern bzw. Bergsteigen, ich kann mich intensiver um den Haushalt kümmern und es bleibt auch noch Zeit für neue Aktivitäten. Neu besuche ich jeweils montags

und mittwochs Seniorenvorlesungen in Basel, da referieren ganz unterschiedliche Professorinnen und Professoren in ihren jeweiligen Gebieten. Eine spannende Sache! Wenn man voll im Arbeitsprozess drin ist, verkümmern gewisse Bereiche. Jetzt habe ich die Zeit, um vieles aufzufrischen oder nachzuholen. Zum Beispiel habe ich mich auch zu einem Fernstudium angemeldet. Ich möchte das Grosse Latinum machen, mal schauen, wie weit ich komme. Wir singen im Chor häufig lateinische Texte, die möchte ich verstehen können. Aber

Paul Salzmann

Jahrgang 1950, arbeitete 26 Jahre als Physik-/ Chemie- und Mathelehrer – anfangs auch als Werklehrer – im Schulhaus Blauen, bevor er sich im Sommer 2013 vorzeitig pensionieren liess. Es war ihm immer ein grosses Anliegen, den SchülerInnen den Stoff so zu vermitteln, dass er verstanden wird. Paul Salzmann erarbeitete zusätzliche Unterlagen zur Prüfungsvorbereitung und gab diverse Extrastunden ohne Bezahlung. Bei den SchülerInnen und Schülern war er sehr beliebt.



Fotos: Jean-Marc Felix

Ein guter Tropfen von Stufenleiter Anton Herzog zum 25-Jahr-Dienstjubiläum

auch viele Fremdwörter kann man aus dem lateinischen ableiten.

Velofahren, Wandern/Bergsteigen, Hausarbeit, Latein, Singen – das klingt nicht gerade nach einem typischen Physiker bzw. Mathematiker...

Das bin ich wohl auch nicht. Ursprünglich habe ich Elektromechaniker gelernt und erst auf dem zweiten Bildungsweg kam ich über die AKAD und Uni ins Schulwesen. Doch gewisse Bereiche finde ich schon faszinierend, z.B. physikalische Grundlagen wie beispielsweise die Relativitätstheorie, die ich mit meiner Schwester, einer Physikerin, die am Paul Scherrer Institut gearbeitet hat, diskutiere. Für solche Dinge habe ich nun auch mehr Zeit als früher.

Nach 26 Jahren als Lehrer in Laufenburg sollte ein Urteil möglich sein: Haben sich die Schülerinnen und Schüler im Laufe der Jahre verändert?

Ich glaube, dass die SchülerInnen früher in gewissen Bereichen selbständiger waren und dass das allgemeine Interesse grösser war. Vielleicht liegt das aber auch daran, dass früher Physik in der 4. Bez. als Wahlfach ange-



Paul Salzmann bei der Verabschiedung seiner letzten Klasse im Sommer 2013

boten wurde und ich so eher die interessierteren Schüler hatte. Allgemein finde ich, dass gerade an der Bezirksschule das Verhältnis zwischen Lehrern und Schülern familiärer geworden ist, man nimmt sich auch mal gegenseitig hoch.

Und die Eltern?

In den 80ern wurden wir Lehrer ernster genommen und überwiegend von den Eltern unterstützt. Heute wird viel mehr hinterfragt und die Eltern schalten sich schneller ein – dies zumindest an der Bezirksschule.

Was war das einschneidenste Erlebnis in den 26 Jahren Lehrtätigkeit in Laufenburg?

Das war zweifelsfrei ein dummer Unfall im Chemieunterricht, bei dem ein Schüler im Gesicht verletzt wurde – zum Glück ohne bleibende Schäden! Aber dieser Vorfall ging mir sehr nah und nahm mir wohl ein wenig die Unbeschwertheit an gewisse Versuche heranzugehen. Zum Zeitpunkt des Unfalls hatte ich aber meine vorzeitige Pensionierung schon eingereicht.

Wenn man das Rad der Zeit zurückdrehen könnte, würden die beruflichen Entscheidungen heute wieder gleich ausfallen?

Ja, ich würde mich auch heute wieder für den Beruf des Lehrers entscheiden. Vielleicht würde ich die Ausbildung

aber eher direkt angehen, weil der zweite Bildungsweg eher etwas beschwerlich ist.

Eine Frage zum Schluss: Mathias, das jüngste der vier Salzmann-Kinder, arbeitet ja heute im Sekretariat der Kreisschule. Was ist das für ein Gefühl?

Ein gutes. Ich glaube, Mathias macht seine Sache gut; ich erfahre auch hin und wieder Neuigkeiten aus dem Schulhaus – natürlich nur Dinge, die Mathias mir erzählen darf ☺

Interview: Regula Laux

Anzeige

jestor
SCHULUNGSEINRICHTUNGEN



JESTOR AG
Schulungseinrichtungen
Birren 18 | 5703 Seon

Fon 062 775 45 60

Fax 062 775 45 64

www.jestor.ch | mail@jestor.ch



Projektwoche: Von Schach über Schokolade bis zu Rock'n'Roll

Schule einmal ganz anders

Bike und Badminton, Schach, Wald, Rock'n'Roll, Fotografie, Schokolade herstellen, Modellbau, Herstellung von Cremes und Pülverchen... die Angebote zur Projektwoche waren vielfältig und spannend. Von Montag bis Donnerstag arbeiteten, spielten und diskutierten die Schüler in stufen- und klassenübergreifenden Gruppen. Am Freitag wurden die Ergebnisse dann kurz in der Aula, danach in den jeweiligen Klassen vorgestellt. Immer wieder eine tolle Sache, die Projektwoche!



Fotos: Regula Lutz



Zu Besuch beim Schweizer Fernsehen in Zürich

Einblick in die Fernsehwelt

Die Viertsekundarschüler von Gansingen erhielten in Zürich bei einer Studioführung des Schweizer Fernsehens mit anschliessender Sendungsaufnahme einen spannenden Einblick in die Medienwelt.

Die Oberstufenschüler hatten mit dem ihnen zugeteilten Führer riesiges Glück. Edi Holdener, für die Graphiken in der Sportabteilung zuständig, war viele Jahre als Primarlehrer tätig und konnte das Medium Fernsehen sehr spannend und anschaulich vermitteln.

Die Lernenden zeigten sich sehr interessiert und aktiv: Sie durften den Tele-Pronter ausprobieren (Ablesegerät), sie konnten mit dem Blue- und Green-Screen „spielen“ und so wichtige Erkenntnisse gewinnen.

Professionelles, eingespieltes Team

Vor dem Studio 2 wurde die Klasse, nachdem die Taschen abgegeben waren, kurz ‚gebrieft‘. Dann wurden die Lernenden an den Aufnahmeort gebracht, wo sie ein Warm-up mit einem Animator erlebten. Er brachte sie zum Lachen, und coachte sie zum ‚perfekten Zuschauenden‘: Sie lernten zu lächeln, begeistert und langatmig zu klatschen, und wieder damit auf-

zuhören. Dann schauten sie zu, wie die Kandidaten vorbereitet wurden, wie sie übten und lernten, die ersten Punkten zu sprechen. Um mögliche Faux-pas überspielen zu können, wurden von allen Beteiligten Aufnahmen gemacht. Diese Bilder können so jederzeit verwendet werden, auch, um eine ideale Sendelänge zu bekommen.

Eindrücklich war und ist, wie gut die Aufnahmeequipen aufeinander eingespielt sind. Sicherlich spielt auch mit, dass jeweils über Tage hinweg Staffeln gedreht werden, die dann als Konserven eingesetzt werden können.

„Weniger ist mehr“ ist die tägliche Quiz-Show. In der Sendung messen sich drei Zweiertteams. Sie müssen herausfinden, was hundert Personen auf eine gestellte Allgemeinwissensfrage am wenigsten oft geantwortet haben. Das Team mit den wenigsten Punkten gewinnt. „Wim“ wird von b&b endemol produziert und läuft auch seit einiger Zeit unter dem Sendetitel „Pointless“ bei der BBC.

Moderiert wird das Spiel-Quiz vom 33jährigen Patrick Hässig, der schon seit einiger Zeit als Moderator aktiv ist: Von 2005 bis 2008 bei DRS 3 und DRS Virus und von 2006 bis 2009 als Moderator von „Die Gameshow“ auf SF zwei.



Im Fernschirmschirm wirkt alles ganz anders

Fotos und Text: Urs Ammann

SchülerInnen der 4. Sek/Real Laufenburg arbeiteten für das Schulmagazin

Vom Leben neben der Schule

Diesmal setzen wir im Schulmagazin den Schwerpunkt nicht auf ein Schulthema, sondern es geht um das Leben neben der Schule. Wir wollten wissen, welche Themen für die Schülerinnen und Schüler der Kreisschule wichtig sind und was sie so treiben in ihrer Freizeit.

Dazu verteilten wir in allen Klassen Fragebögen. Leider erhielten wir nicht sehr viele spannende Rückmeldungen. So diskutierten wir das Thema in den beiden 4. Klassen der Sek und Real im Rahmen des Medienunterrichtes. Wir erstellten eine lange Liste von Freizeitaktivitäten, überlegten gemeinsam, welche Schüler und Lehrer wir kennen mit speziellen Hobbies. Nachdem die Zusammenstellung und Auswahl der Themen erfolgt war, arbeiteten die Schülerinnen und Schüler immer in Zweiertteams zusammen.

Zuerst musste entschieden werden, welches Team sich mit welchem The-

ma beschäftigt. Dann wurden Ideen zur Umsetzung eines brauchbaren Beitrages für das Schulmagazin gesucht. Interview? Fotogeschichte? Artikel? Umfrage? Wie machen das denn die richtigen Journalisten? Zwischendurch kam Marc Fischer, stellvertretender Ressortleiter Fricktal bei der Aargauer Zeitung, zu Besuch. Er erzählte aus seinem Journalistenalltag: Themenwahl, Recherche, schreiben, fotografieren, layouts, kürzen, redigieren...

Plötzlich waren auch unsere SchülerInnen voll drin in der Bearbeitung ihrer Themen. Und noch etwas mussten sie lernen: Nicht jedes Thema und nicht jeder Text findet Platz in der Zei-

tung bzw. im Schulmagazin. Der Text über Töfflis zum Beispiel oder das Interview zum Thema Jugend und Drogen fielen dem begrenzten Platz zum Opfer. Auch konnten einige SchülerInnen und LehrerInnen mit besonderen und ausgefallenen Hobbies nicht berücksichtigt werden. Vielleicht findet sich ja in einer der nächsten Ausgaben des Schulmagazins ein Platz. Und wenn nicht: Gelernt haben die 4. Sek/Realer sicher etwas und uns, Sibylle Gersbach und mir, hat die Arbeit mit ihnen Spass gemacht.

Regula Laux

Anzeige

ERNE baut Zukunft.

BESUCH UNS AUF www.facebook.com/planeterne

www.erne.ch
Bewirb dich für eine Lehrstelle!

The advertisement is a composite image. On the left, a construction worker in a white and red shirt, orange pants, and a white hard hat carries a long wooden beam on his shoulder. On the right, a young boy in a green t-shirt and dark shorts is jumping joyfully on a wooden beam in a lush green park. In the background, another child is visible. The text 'ERNE baut Zukunft.' is overlaid on the top left. A Facebook link 'BESUCH UNS AUF www.facebook.com/planeterne' is in the top right. A black banner at the bottom right contains the text 'www.erne.ch Bewirb dich für eine Lehrstelle!'.

Ich habe 18 Hunde!

Es ist wieder soweit...ich schreibe mittlerweile meine 4. Kolumne. Eigentlich habe ich ganz viel zu erzählen vom Leben neben der Schule. Doch will ich denn, dass ihr da draussen über mein Leben neben der Schule Bescheid wisst? In meiner Ausbildung zur Sozialpädagogin hat man uns immer mal wieder ermahnt, mit privaten Themen sorgfältig umzugehen.



In der sozialen Arbeit ist es einerseits wichtig, eine Beziehung zum Klienten herzustellen, doch über die Form, Art und Weise haben wir stundenlang diskutiert und irgendwann hat dann jeder für sich persönlich entschieden, wie viel er preisgeben möchte und wie viel privat bleibt. Nun gibt es aber auch in der sozialen Arbeit wesentliche Unterschiede. Schon

oft habe ich den Zugang zu Kindern und Jugendlichen in der Schule über mein Hobby hergestellt. Gerade die jüngeren SchülerInnen möchten ab und an wissen, weshalb

ich mit einem so grossen Autobus herumfahre. Da kann es schon mal vorkommen, dass ich mit folgenden Fragen konfrontiert bin: „Haben Sie einen Hund, dass sie so ein Auto benutzen?“ Ich muss dann immer wieder schmunzeln, wenn ich die Reaktion der Kinder sehe nach meiner Antwort auf diese Frage. „Was...? Sie haben 18 Hunde...? Ja wie gehen Sie dann mit denen spazieren, sind die alle bei Ihnen in der Wohnung? Nehmen Sie die mit in die Ferien, usw...“ Obwohl dieser Teil der Beratung oft nicht sehr relevant ist, schafft er doch die Basis für die Zusammenarbeit und hat schon bei vielen Kindern und Jugendlichen die Angst, Ungewissheit oder auch nur die Hemmschwelle genommen, über ihre Probleme und Sorgen zu sprechen.

Wie gesagt, auch ich gehe vorsichtig mit Themen „vom Leben neben der Schule“ im Arbeitsalltag um. Ich bin aber der Meinung, dass kurze private Erlebnisse und Erzählungen ein Gefühl von Vertrauen und Verständnis herbeiführen können und so der Kern der Probleme oftmals viel schneller auf dem Tisch sind als auf herkömmliche Weise.

Sandra Kaufmann, Schulsozialarbeiterin KSRL

War früher alles anders?

Früher, als ich jung war, da war alles anders!“ Welche Jugendlichen müssen sich diesen genervten Spruch ihrer Eltern oder Grosseltern nicht hin und wieder anhören? Zugegeben, auch mir liegt er manchmal auf der Zunge, wenn die Jungen so anders ‚ticken‘ als mir vorschwebt. Bei der Erarbeitung des Schwerpunktthemas dieses Schulmagazins ‚Vom Leben neben der Schule‘ wurde ich aber einmal mehr positiv überrascht vom Nachwuchs: Nicht nur durch sportliche oder musikalische Höchstleistungen, sondern auch durch regelmässiges und begeistertes Training, sei dies bei den Fussballern, den Kunstturnern und Karatekas, den Musikschülern oder den

Pontonieren. Und auch die Zeit, die Jugendliche am Computer, bei Mädchentreffen oder Styling Checks verbringen, hat sicher ihre Berechtigung und ist wichtig für sie und ihre Entwicklung.

Und, mal ehrlich: War das wirklich früher alles so anders? Wir haben uns einfach früher stundenlang vor dem Dorfladen oder am Telefon ausgetauscht anstatt im Web.



Regula Laux, Diplom Medienpädagogin

Anzeige



«Versuchen Sie einmal, Ihren Steuerberater, Ihren Versicherungsfachmann, Ihren Finanzberater und Ihren Treuhänder an einen Tisch zu bekommen. Eben.»

Stäuble Treuhand AG

Hauptstrasse 82 A, 5085 Sulz

Tel. 062 286 88 88, Fax 062 286 88 84

info@staeubletruhand.ch, www.staeubletruhand.ch

Welcher Junge träumt nicht von einer Karriere als Profi-Fussballer? Doch nur die wenigsten schaffen den Sprung vom Breiten- zum Spitzenfussball. Peter Knäbel, ehemaliger Profi in der Bundesliga, Nachwuchschef des FC Basel und heutiger Technischer Direktor beim Schweizerischen Fussballverband (SFV) im Interview.



Foto: Keystone/Peter Klainzer

Peter Knäbel: „Der Jugend-Fussball ist streng aufgeteilt in Spitzen- und Breiten-Fussball“

Nachwuchsförderung im Fussball

Junge Schweizer Fussballer sind in ganz Europa verteilt, z.B. in Deutschland und Italien. Was sind die Gründe?

Die Trainer in der Schweiz genießen eine sehr gute Ausbildung. Und wo es gute Trainer gibt, gibt es automatisch gute Spieler.

Wie bewerten Sie, dass viele junge Spieler heute früh ihr Heimatland verlassen und ihr Glück bei Clubs in Europa versuchen?

Persönlich halte ich nicht viel davon. Noch kein Schweizer (mit Ausnahme vielleicht von Djourou) ist gross rausgekommen, der bereits in der Jugend ins Ausland gewechselt ist. Ich denke, dass dies einfach schwer mit dem Charakter eines Schweizer zu verbinden ist.

In welcher Weise nimmt der Verband Einfluss auf den Kinder- und Jugendfussball?

Der Schweizer Jugendfussball ist streng aufgeteilt in den Spitzen- und den Breitenfussball. Im Spitzenfussball gibt der Verband enge Strukturen für die Leistungszentren vor. Im Breitensport ist der Verband in erster Linie für die Aus- und Fortbildung der Jugendtrainer verantwortlich.

Sie sprechen eine Unterteilung in Breiten- und Spitzenfussball an. Gibt es dort eine Art Auf- und Abstieg?

Vereine, die im Breitenfussball zuhause sind, können sich um einen Platz im Spitzenfussball bewerben, wenn sie einige Voraussetzungen erfüllen. Dazu gehört unter anderem, dass sie sportlich seit Jahren zu den Besten im Breitenfussball gehören und dass sie im Jugendbereich eine bestimmte Anzahl hauptamtliche Trainer engagieren. Anschliessend gibt es einen Vergleich, mit den zwei letzten Teams im Spitzenfussball, ob ein Wechsel stattfindet.

Gibt es viele internationale Vergleiche der Jugendteams?

Man muss den Spielern klar machen, dass das Training das wichtig-

ste ist. Spiele und Turniere sind eine Belohnung und die Gelegenheit, das Erlernte umzusetzen. Man muss anpassen, dass man vor allem die Jüngeren vor Reizüberflutung schützt. Aber es gibt nun mal immer mehr Firmen, die viel Geld in grosse Jugendturniere investieren und für die Kinder ist das natürlich eine interessante Erfahrung.

Bei den Herren hat die Schweiz bereits einige Spieler von internationaler Klasse herausgebracht. Aber welche Stellung hat der Frauen- bzw. Mädchenfussball in der Schweiz?

Das ist wohl die Aktie, mit der sich in den nächsten Jahren am meisten Geld verdienen lassen würde. Der Frauen- und Mädchenfussball holt mit Sieben-Meilen-Stiefeln auf und ich bin überzeugt, dass in einigen Jahren gutes europäisches Niveau erreicht wird.



Auszüge aus einem Interview: FD21 Fussball, Jugend, Zukunft

Foto: www.fd21.de

„Die Eskalation rund um den Fussball ist unnötig“

Fussball und Hooligans

Wenn schon nicht selber Fussballstar sein, dann wenigstens neben dem Rasen im Mittelpunkt stehen: Gewaltbereite Fans nehmen immer mehr zu. Wir hörten uns um.



In der Schweiz sind 280.000 Fussballer in 11.200 Mannschaften an 1.500 Fussballvereinen angeschlossen. Fussball ist damit die beliebteste Vereinssportart in der Schweiz. Gefolgt wird Fussball von Sportschiessen, Volleyball, Handball und auch immer mehr Trendsportarten wie Unihockey, Handball und Beachvolleyball.

Die grössten Zuschaueraufmärsche in den Schweizer Ligen findet man im Fussball, gefolgt von Eishockey und Handball. Dass es in Stadien immer wieder zur Eskalation von Gewalt kommt ist eine Tatsache. Da viele Jugendliche an der Kreisschule Fussball als ihre liebste Freizeitbeschäftigung angeben, führten wir mit einzelnen Schülern der KSRL eine Umfrage zu diesem Thema durch.

**KSRL: 60% Baselfans,
40% GCZ-Fans**

Unter den Befragten bekannten sich 60% als Basel- und 40% als GC-Fans. Die „Eskalation von Gewalt“ rund um den Fussball halten die meisten Be-

fragten für unnötig. Sie meinen, dass es einfach nicht dazu gehört und dass die gewalttätigen Fans nichts vom Leben verstanden haben. Lediglich eine Person meinte, dass Fussball ohne Gewalt langweilig wäre und dass es ok sei, solange es im geregelten Mass über die Bühne gehe. Die meisten Befragten waren der Meinung, dass es unnötig sei, Dinge kaputt zu machen, nur weil die eigene Mannschaft mal verliere.

Was sind Hooligans?

Hooligan ist die Bezeichnung für eine Person, die vor allem im Rahmen bestimmter Sportereignisse durch aggressives Verhalten auffällt. Sie treten häufig in grösseren Gruppen auf und zeigen eine hohe Gewaltbereitschaft, was allerdings nicht auf das „normale“ Leben eines Hooligans zutreffen muss,

da es recht unterschiedliche Charaktere unter den Hooligans gibt.

In der Regel sind sie fanatische Anhänger eines Sportvereins. Vor allem bei und im Umfeld von Fussballbegegnungen treffen sie auf ebenso aggressive Hooligans des gegnerischen Vereins. Bei der Konfrontation der miteinander verfeindeten Fangruppen kommt es häufig zu gewalttätigen Übergriffen. Hooligans sind nicht nur von gewöhnlichen Fans und Ultra-Bewegungen, sondern auch von anderen gewaltbereiten Gruppierungen, Szenen und Einzelpersonen zu unterscheiden. Der Begriff Hooligan wird von Aussehenstehenden oft für alle Randalierer und Schläger in den Stadien gebraucht – was so nicht richtig ist.

Ramon und Elia

Anzeige

kafi-Shop
Inh. Imhof & Arzner

- ☐ Verkauf
- ☐ Beratung
- ☐ Service
- ☐ Reparaturen

Baslerstrasse 12
5080 Laufenburg
Tel. 062 875 29 17
Fax 062 875 29 18
Natal 079 211 57 25
kafi-shop@bluewin.ch
www.kafi-shop.com

kafi-Shop

Öffnungszeiten:
Montag geschlossen
Dienstag – Freitag
8.00 – 12.00 Uhr
13.30 – 18.00 Uhr
Samstag
8.00 – 16.00 Uhr

Saeco DeLonghi
jura rotel



Zu Besuch bei den Laufenburger Pontonieren

Faszination Pontonier-Sport

Pontonier ist ein Militärsport, der viel Kraft, Ausdauer und Wasserkenntnis erfordert. Früher wurden Pontoniere gebraucht, um Brücken zu bauen, heute wird das Wasserfahren als Sport betrieben. Seit ein paar Jahren gibt es auch immer mehr Frauen, die diesen Sport ausüben.

Was ist unter einem Pontonierfahrer zu verstehen? Das französische Wort „Ponton“ findet seinen Ursprung im lateinischen Wort „ponto“ zu „pons“ (Brücke). Ein Ponton ist ein breiter, flacher Kahn ähnlich, offener oder geschlossener Hohlkörper zum Bau von Brücken oder ähnlichem. Heute verwenden die Pontoniere für ihre Wasserfahrten sogenannte Übersetzboote oder Weidlinge. Ein Weidling ist ein kleines Schiff aus Holz oder Kunststoff, hinten und vorne im Spitz auslaufend. Es ist schmaler und handlicher als das Übersetzboot.

Das Wasserfahren wird heute als Sport betrieben, wobei jeweils zwei Wettkämpfer einen Fahrtrupp bilden. Steuermann und Vorderfahrer sind ein Team, welches das Schiff (Übersetzboot oder Weidling) auf optimale Weise auf dem Wasser fortbewegt und an den richtigen Ort führt. Dabei wird nicht nur Kraft gefordert, sondern auch Geschicklichkeit und genaue Kennt-

nisse des Wassers, Eigenschaften, die nur durch jahrelanges Üben erworben werden können.

Übersetzboot:

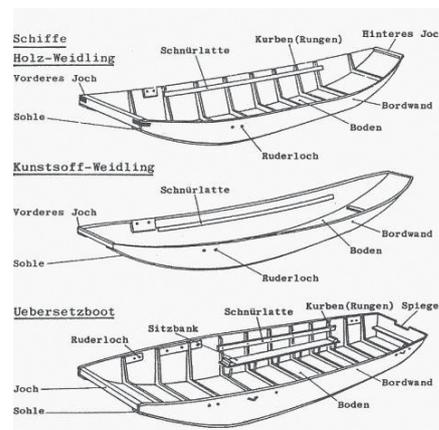
9.1 Meter lang, 1.68 Meter breit mit 460 kg Gewicht

Weidling:

9.8 Meter lang, 1.51 Meter breit mit 340 kg Gewicht

Beim Einzelwettfahren wird das Boot von zwei Pontonieren manövriert. Die wesentlichen Übungsteile bei einem Einzelwettfahren sind:

- Stachelfahrt
- Abfahrt unterhalb einer ‚Stange‘ oder eines ‚markierten Felsens‘
- Einfahren in ‚Brückenlinie‘ (Geschicklichkeit)
- Durchfahrt zwischen markierten Brückenpfeilern
- Landung auf ein bestimmtes Ziel
- Landung auf höchstes Ziel (möglichst hoch am Gegenufer landen)



Quelle: www.meggie.ch/pontothun/00_site/10_05_pontohandwerk.htm

Die einzelnen Übungen richten sich nach den Ufer- und Flussverhältnissen am Wettkampfort. Auch die Reihenfolge der einzelnen Übungsteile kann beliebig festgelegt werden. Für die Beurteilung eines Wettfahrens wird eine Maximalpunktzahl festgelegt. Fehler oder das Nichterreichen der Idealzeit werden in Abzug gebracht. Auszeichnungen erhalten diejenigen Fahrerpaare, denen es gelingt, sich im vordersten Ranglistenviertel zu klassieren. Dazu ist regelmässiges, hartes Training erforderlich. Seit ein paar Jahren werden auch im Pontoniersport die vorderen Ränge immer härter umkämpft, was sich in den geringen Punkterückständen an der Spitze zeigt.

Katja und Lara



Fotos: Jean-Marc Felix

Frauen in einem typischen Männersport

Viele junge Männer gehen schweizweit in einen Pontonierfahrverein. Wieso nicht auch Frauen? Seit ein paar Jahren trauen sich auch immer mehr Frauen, diese körperlich anstrengende Sportart auszuüben. Im Pontonier Sportverein Laufenburg besuchen 14 Jungpontoniere zwei Mal wöchentlich das Training. Darunter befinden sich 8 Mädchen und nur 6 Jungen. Im Pontonier lernen Mädchen, sich schon früh durchzusetzen, da bei Wettkämpfen bis zu einem gewissen Alter alle in der gleichen Alterskategorie fahren. Später ist es den Frauen frei überlassen, ob sie in der Frauenkategorie mitfahren möchten. Auch viele Jungen sind begeistert, dass Frauen diesen Sport ausüben.

Wir haben Männern und Frauen folgende Frage gestellt:

Wie findest du es, dass auch Frauen im Pontonier sind?

„Isch doch super, wäri jo nur halb so luschtig, wenn nume Männer id Pon-

tonier döfde. Und ich glaub für alli Mädels ischs au ned schlecht, wenn mer lehrt, sich imene männerdominierte Sport durezsetze“

Männlicher Pontonier aus Aarau

„I finds e interessante Sport wie uf em Wasser und an Land. Es isch mol öpis anders. Und mer lehrt super Lüt kenne, isch e super Sport“

Weiblicher Pontonier aus Wangen an der Aare

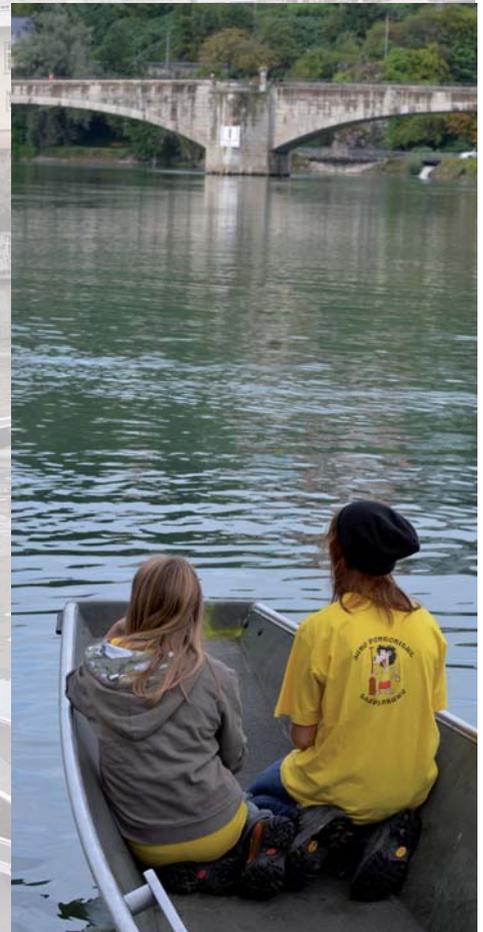
„Ich find guet, dass Fraue euse Sport usüebe. Früener hets zwar scho Fraue geh, aber die sind meistens nume bis 20 blibe. Desswege heds eh Fraue Kategorie geh, das het sehr viel Kraft kostet. Es git immer no „ihgsworeni“ Pontonier, die das nid für guet heissed.“

Fahrchef Laufenburg

„Ich find das guet und d Buebe strenged sich jetzt au meh ah“
(lacht)

Jungpontonier Leiter Laufenburg

Katja und Lara



Letzte Anweisungen bei den Laufenburger Pontonieren, bevor es in Zweiertams in die Weidlinge geht



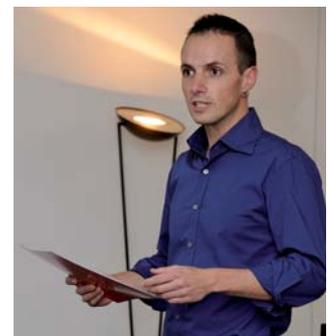
Instrumentalunterricht an der Musikschule Region Laufenburg

Auf den Spuren von Beethoven und Mozart

Ein Instrument zu spielen macht Spass! Es ist abwechslungsreich und eine gute Freizeitbeschäftigung. Neben der Freizeitbeschäftigung „Musikhören aus der Konserve“ gibt es auch viele Jugendliche, die selbst Musik machen.

Viele Schülerinnen und Schüler der Kreisschule Laufenburg spielen ein Instrument und haben meist bei Lehrpersonen der Musikschule Region Laufenburg Unterricht. In der Musikschule Region Laufenburg nehmen 350 Schüler Instrumentalunterricht. Motiviert werden viele durch Vorbilder, z.B. Musiklehrer oder durch das Zuhören bei Freunden.

einer abgeschlossenen Lehre und der Rekrutenschule begann Stefan Büchi seine musikalische/pädagogische Ausbildung an der Academy of contemporary Music in Zürich. Als im Jahre 2001 die Academy aufgrund finanzieller Schwierigkeiten geschlossen wurde, war er gezwungen, die Schule zu wechseln. So entschied er, sich an dem Winterthurer Institut für aktuelle



Musikschulleiter Stefan Büchi

Angeboten in der Musikschule werden: Einzelunterricht, Jugendspiele und das Musizieren in Gruppen. Die drei meistgespielten Instrumente sind Blockflöte, Gitarre und Klavier. Ein eher weniger gespieltes Instrument ist Akkordeon. Der Musikschulleiter Stefan Büchi findet es toll, wenn Jugendliche ein Instrument spielen. „Man findet darin einen guten Ausgleich zur Schule“, so Stefan Büchi, Musikschulleiter Region Laufenburg. Nach



Saxophonisten mit Lehrer Andreas Basler
Bild oben: Trompeter: xxxx

Musik einzuschreiben. Diese Schule ist eine junge, zukunftsorientierte Musikschule, an welcher qualifizierte Musiker und Musiklehrer ausgebildet werden und das Lehrdiplom (SMPV anerkannt) erreichen können. Am 23.06.2004 bestand Stefan Büchi die Diplomprüfung und seit August 2001 unterrichtet er an der Musikschule Laufenburg als Schlagzeug-Lehrer.

Einige der Musikschülerinnen und Musikschüler erzählten uns, warum sie ein Instrument spielen:

„Ich spiele seit 7 Jahren Klavier und es macht mir sehr grossen Spass. Ich habe mich seitdem verbessert und viel gelernt, es wird aber auch immer schwieriger. Das Interesse am Klavierspielen habe ich von meiner älteren Schwester übernommen. Ich wollte früher einmal Geige spielen, doch das Klavier hat mich mehr inspiriert und so bin zum Klavierspielen gekommen.“ (I.Q.)

„Ich habe in der zweiten Oberstufe mit Schlagzeug-Spielen begonnen. In den Unterricht gehe ich bei Herrn Büchi. Er ist ein cooler Schlagzeug-Lehrer. Ich übe nicht viel. Ich komme deswegen trotzdem gut voran. Mir gefällt das Schlagzeug-Spielen, weil ich viel lerne, gut voran komme und es nie langweilig wird.“ (A.S.)

„Ich spiele seit 6 Jahren Klavier. Es bereitet mir viel Freude, ich lerne immer wieder tolle, neue Sachen und ich finde darin einen guten Ausgleich zur Schule.“ (N.J.)

„Angefangen Schlagzeug zu spielen habe ich in der ersten Primarschule, da mein Onkel auch Schlagzeug spielte und es mir immer gefallen hat. Ich nehme regelmässig Stunden, es gefällt mir.“ (E.U.)

„Ich besuchte die Instrumentenvorstellung der Musikschule Laufenburg. Dort habe ich verschiedene Instrumente ausprobiert und schlussendlich hat mir Gitarre am besten gefallen. Von der zweiten bis zur fünften Grundschule habe ich normale Gitarre gespielt. In der zweiten Oberstufe habe ich mit E-Gitarre angefangen.“ (K.St.)

„Da ich gerne getrommelt und im Takt gespielt habe, begann ich, Tamburen Unterricht zu nehmen. Mir hat es sehr gut gefallen, da ich der Beste in der Gruppe war. Irgendwann wurden die Übungen aber immer einfacher, weil die anderen die Stücke nie konnten. Dann hat es mir keinen Spass mehr gemacht und ich habe aufgehört.“ (L.K.)

Nadja und Ilaria



Drummer Challenge: Ercan Kul



Gitarristen beim Jahreskonzert in der Aula Blauen



Bildunterschrift

Anzeige



Festfieber?

Reservieren Sie bei uns einen **Raum**
für Ihre Party

Geniessen Sie unbeschwerte Stunden im Mettauertal!

Gemeinde Mettauertal • 062 867 21 60 • www.mettauertal.ch



Achtung: Kunstturnen, eine Sportart, die süchtig machen kann

Kunstturnen bis zur Perfektion

Was ist so faszinierend am Kunstturnen? Wie kann man so viel Freizeit in diese Sportart investieren? Das kann man eigentlich nur beantworten wenn man es selbst erlebt hat, denn Kunstturnen macht „süchtig“!

Kunstturnen ist eine sehr trainingsintensive Sportart, die an die Sportlerinnen sehr hohe Anforderungen stellt. Aufgrund der komplizierten Bewegungsabläufe ist ein früher Trainingsbeginn die Voraussetzung für Erfolg in diesem Leistungssport.

Da Grösse und Beweglichkeit eine grosse Rolle spielt, ist der ideale Zeitpunkt für den Beginn einer Kunstturnkarriere im Alter von etwa fünf Jahren. Eine Kunstturnerin trainiert wöchentlich 10-15 Stunden, Turnerinnen im Leistungszentrum noch einige Stunden mehr.

Um die verschiedenen Elemente zu beherrschen, braucht es einen eisernen Willen und Disziplin. Manchmal geht es Wochen oder sogar Monate, bis ein Übungsteil perfekt sitzt. Dabei muss man auch viele Schmerzen ertragen. Blessuren und offene Hände gehören zum Alltag. Aber all das lässt sich vergessen, wenn man seine neu erlernten Elemente dem Publikum vorzeigen darf. Ein grosser Lohn sind dann natürlich Auszeichnungen oder sogar Podestplätze.

Disziplin, Konzentration, Ausdauer, Körperbeherrschung und Durchsetzungsvermögen, das sind alles Eigen-

schaften, die sich eine Kunstturnerin im Laufe ihrer Karriere erarbeitet. Man muss viel entbehren, durch die vielen Trainingsjahre entstehen aber auch intensive Freundschaften, die kaum mehr wegzudenken sind.

Nadine und Ardiana

Anzeige

Wir erledigen für Sie prompt und zuverlässig sämtliche Elektroinstallationen



Elektroanlagen Schraner, 5085 Sulz
Tel. 062/ 875 12 44 www.schraner-elektro.ch



Grossgeräte zu sehr guten Konditionen – Fragen Sie uns unverbindlich!



Nadine Thomann und Debora Erdin beim Training in Stein

Interview mit Debora Erdin, 3. Bez Laufenburg, aktive Kunstturnerin bei den Kunstturnerinnen Stein-Fricktal:

Wie lange machst du diese Sportart schon?

Ich turne seit neun Jahren, habe also mit fünf Jahren angefangen.

Wie oft in der Woche trainierst du?

Viermal pro Woche. In der Woche sind das elf Stunden.

Wie bringst du Kunstturnen und die Schule unter einen Hut?

Ich besuche das Training nur, wenn ich alle Hausaufgaben gemacht habe. Es kann aber auch mal vorkommen, dass ich am Abend nach dem Training noch lernen muss.

Welches von den vier Geräten Barren, Balken, Boden und Sprung ist Dein Lieblingsgerät?

Der Boden macht mir am meisten Spass. Meine Übung kann ich mit einer frei gewählten Musik zusammenstellen.

Kannst du kurz erklären, was man an diesem Gerät macht?

Es ist ein gefedertes Bodenviereck mit einem Teppichüberzug, dort werden dann diverse schwierige Sprünge wie Salto, FlicFlac oder Drehungen, aber auch elegante Posen geturnt.

Hast du noch viel Freizeit neben der Schule und dem Sport?

Nicht sehr viel. Wenn ich nicht im Training bin, muss ich meistens Lernen. In seltenen Fällen kann ich dann etwas mit Freunden unternehmen. Da ich aber auch viele Freunde im Kunstturnen habe, kann ich das kombinieren.

Was fasziniert Dich so an diesem Sport?

Die Mischung aus Eleganz, Perfektion und Dynamik fasziniert mich. Es ist ein sehr anspruchsvoller Sport, der viel Training und Konzentration erfordert. Trotzdem macht er mir sehr viel Spass.



Fotos: zVg

Giulia, links, beim Kumite an der Weltmeisterschaft in Tokio, Japan

„Karate stärkt das Selbstbewusstsein enorm“

Die Geschwister Spitz: Weltmeisterliche Karatekas

Weltmeister, mehrfache Schweizermeister und viele andere Siege gehen auf das Konto von Luca Spitz. Dicht auf den Fersen folgt ihm seine Schwester Giulia Spitz.

Beide Geschwister haben im März 2006 bei einem Einführungskurs mit ihrer Sportart im Karateclub Laufenburg begonnen. Mittlerweile ist ihnen ihr Sport zur Leidenschaft ihres Lebens geworden.

„Karate ist wie eine Gewohnheit für uns geworden, es wäre komisch einen Abend ohne Training zu verbringen“. Giulia und Luca Spitz trainieren in der Woche bis zu fünfmal. Obwohl sie berühmt sind, werden die beiden in der Schule nicht bevorzugt behandelt. Die

beiden Geschwister sehen sich nicht als Konkurrenten, auch wenn sie gegeneinander kämpfen müssten, ganz im Gegenteil. Ein Kampf zwischen ihnen an einem Turnier fand nie statt, da die beiden nicht in der gleichen Gewichtskategorie sind. Vorteil für das Karate-Geschwisterpaar ist, dass man sich gegenseitig helfen kann. Wenn es Probleme gibt, dann kann man sich absprechen und einander Tipps geben. Daheim trainieren die beiden miteinander und verfeinern so ihre Technik. Die Kampftechniken wenden sie in der



Giulia und Luca Spitz in Tokio



Luca im Kata 3. Platz



Luca und Giulia mit Trainer Murat Sensei



Luca ist Weltmeister WSKF



Die ganze Schweizer Mannschaft

Freizeit nicht an. Der Verein verbietet dies den Karatekas. Allerdings dürfen sie ihre Fähigkeiten in einer Notsituation brauchen. „Beim Karate können wir Energie loswerden und uns auspowern“, sind sich die Geschwister einig. Kumite gefällt Giulia Spitz sehr gut. Luca Spitz hingegen ist weniger wählerisch und gibt sich mit dem Karate allgemein zufrieden.

SCHWARZGURTPRÜFUNG

Dass, was die Karate-Geschwister ausmacht, sind die hervorragenden Leistungen der beiden in ihrer Sportart. Giulia und Luca Spitz trainieren beim Verband SSKF (Swiss Shotokan Karate Federation). Jährlich findet in der ersten Woche der Sommerferien das Sommerlager in Locarno statt, wo man eine Woche intensiv trainieren und sich für die Wettkämpfe vorbereiten kann. Giulia und Luca Spitz haben in der gleichen Woche noch die Schwarzgurtprüfung absolviert. Alle zwei Jahre findet die WSKF (World Shotokan Karate Federation) Weltmeisterschaft statt. Nach langem, aufwändigem und anstrengendem Training reisten Giulia und Luca zusammen mit ihrem Team nach Japan. Am Wochenende vom 17.-18. August fanden die Kämpfe statt.

Luca stand mit der Goldmedaille und dem Weltmeistertitel in der Disziplin Kumite auf dem Podest. Gleichzeitig holte er sich die Goldmedaille in der Disziplin Kumite-Team. Giulia Spitz hingegen erzielte den 4. Platz in Kata-Team.

Diese Erfolge sind nicht die einzigen des Geschwisterpaares, wohl aber die wichtigsten. Beide empfehlen diese Sportart besonders allen Menschen, die schüchtern sind. „Karate stärkt das Selbstbewusstsein enorm“, so Giulia und Luca Spitz.

Carmelo und Luca



Foto: Jean-Marc Felix

Mädchentreffen sind gaaaaanz wichtig!

For Girls only

Treffen unter 13-16jährigen Mädchen sind sehr wichtig.

Was gestern „Die wilden Hühner“ waren, läuft heute bei den Pyjamapartys oder beim gemeinsamen Shopping.

Wenn man die Jugendlichen von heute fragt, was sie in der Freizeit machen, sagen sie meistens, dass sie mit Freunden rausgehen. Doch was machen sie draussen mit den Freunden?

Freundinnen treffen sich zum Serienschauen oder zum gemeinsamen Shopping. Wichtig ist die gemeinsame Zeit mit Freundinnen. Abgemacht wird per whatsapp oder per sms. Im heissen Sommer sind die Treffen in der Badi oder im Garten mit kühlem Ictea BBQ. Im Winter muss es kuscheliger und wärmer sein, dann sind Kino oder Pyjamaparty angesagt.

Sportliche Mädchen gehen Schlitteln, Snowboarden oder Ski fahren. Viele besuchen auch gemeinsam Freizeitkurse, bei denen sie ihr Können verbessern, fit bleiben und oder einfach Spass haben wollen.

Man trifft sich mit Freundinnen, weil man eine Beschäftigung braucht. Man kann ja nicht die ganze Zeit nur die Schule im Kopf haben!

Manchmal trifft man sich allerdings auch mit Freundinnen um zu lernen oder Hausaufgaben zu machen.

Alessia und Valeria

Vorschläge für langweilige Zeiten mit Freundinnen:

JOGGEN

KLEIDER AUFPIMPEN

INTERNET SHOPPING

TACOS ZUBEREITEN

GAMEN

SKATEN

FOTOS

HAARE FRISIEREN

MANIKÜRE

STREICHE SPIELEN

SICH GEGENSEITIG SCHMINKEN

MUSIKVIDEO MACHEN

DRINKS MIXEN

CHALLENGES MACHEN

Mädchen sollten sich nicht zu früh schminken

Styling Check

Aussehen ist für viele Jugendliche wichtig. Man muss die richtigen Kleider tragen, die angesagten Schuhe, die Frisur muss stimmen, ansonsten geht man lieber nicht vor die Tür. In der Schule gibt es einen Dresscode. Weil der nicht allen Jugendlichen gefällt, haben Aylin und Martha einen Style Check gemacht und ein paar Leute befragt:

Deborah Werder, 22, Frick, Pharmasistentin Apotheke in Laufenburg. Sie findet dass sich junge Mädchen heutzutage manchmal zu kurz anziehen aber für sie ist es nicht so störend. Zwischen 12 und 13 Jahren ist es für sie in Ordnung, wenn sich Jugendliche schminken, aber es muss für sie nicht sein. Sie selber macht sich für den Alltag schlicht zurecht, für den Ausgang kann es schon ein wenig eleganter sein. Sie gibt für Kosmetik und Kleidung viel Geld aus. Sie kauft oft Markenprodukte. No go sind für sie zu kurze Hosen, ein tiefer Ausschnitt und stark geschminkte Augen.



Ercan Kul, 14, 3.Sek, Laufenburg. Er braucht am Morgen eine halbe Stunde, um sich zu stylen. Er gibt viel Geld für Kosmetikartikel aus, besonders für Gel. Er schaut, dass er immer gepflegt aussieht, auch wenn er zuhause ist, pflegt er sich. Er kauft seine Klamotten oft bei *Metro* und meistens kauft er die Marke *Diesel*. *New York* ist für ihn eine Modestadt. Styling-Vorbild ist für ihn *Jake Miller*. Er findet, dass sich ein Mädchen pflegen sollte. Für ihn geht es gar nicht, wenn korpulente Mädchen Hot Pants anziehen und wenn sich Mädchen zu stark schminken.



oft die Marke *Essence*. Ihre Klamotten kauft sie meistens bei *Tally Weijl*. Oft kauft sie die Marken *Adidas* oder *Converse*. Was sie gar nicht mag, ist, wenn Kleider nicht zusammen passen. Für sie ist eine Modestadt Paris. Ihr Styling-Vorbild ist Ariana Grande.

Unsere Meinung zu Styling:

„Uns ist es wichtig, dass sich Jungen und Mädchen pflegen. Wir finden, dass man nicht so viel Geld für Kosmetikartikel ausgeben sollte. Stark geschminkte Mädchen finden wir nicht schön, denn es sieht nicht natürlich aus und man erkennt ihr wahres Gesicht nicht mehr. Zwischen 12 und 14 Jahren ist für uns ein anständiges Alter, um sich zu schminken. Wir finden es unnötig, extrem gestylt zur Schule zu gehen. Wir finden, dass sich Jugendliche meist nicht so schlimm anziehen, nur dass einige Mädchen Leggings und darüber zu knappe T-Shirts anziehen. Bei den Jungs gefällt uns nicht, wenn sie die Hosen zu weit unten tragen. Schön finden wir bei den Jungs, wenn sie nicht zu weite Hosen tragen und enge T-Shirts, die körperbetont sind und ein lässiges Hemd. Bei Mädchen finden wir schön, wenn alles zusammen passt.“

Aylin und Martha

Asif Igbal, Restaurant Castillo, Laufenburg. Er findet, dass sich viele Jugendliche nicht so okay anziehen. Ein Mädchen sollte sich für ihn erst als Erwachsene schminken. Während der Arbeitszeit macht er sich normal zurecht, aber wenn er nicht arbeitet, macht er sich „schön“. Er kauft viele Armani-Kosmetikartikel. Er geht oft im *Jelmoli* und im *Globus* einkaufen. Für ihn sollte eine Hose nicht kürzer sein als beim Knie.



Noemi Schilling, 14, 4. Bez, Kaisten. Am Morgen braucht sie eine Stunde, um sich bereit zu machen. Ihr ist es wichtig, dass sie gepflegt aussieht. Mit neun Jahren fing sie an, sich zu schminken. Ihre Eltern finden es in Ordnung, dass sie sich schminkt, aber für die Schule müsste es nicht sein. Ihre Kosmetikartikel kauft sie oft in Deutschland. Im Monat gibt sie für ihre Kosmetikartikel etwa 15 Euro aus. Sie kauft



Fotos: Regula Laux, zVg

Anzeige



apfelglück.ch

ROSMARIE MÜLLER



metabolic balance

- Kursleiterin für Kinder, Jugendliche & Erwachsene
- Nahrungsoptimierung Juice Plus
- Ernährungsberaterin nach metabolic balance®

Hauptstrasse 1, 5273 Oberhofen AG

• apfelglück.ch • info@apfelglueck.ch • 062 875 07 19

**Lernstudio
Licht ins Dunkel**
Christina Dunkel
Frick

Lerntherapie und Förderstunden in Mathematik

Ich biete Unterstützung bei:

- Schulischen Schwierigkeiten
- Prüfungs- und/oder Schulangst
- Konzentrations- und/oder Motivationsproblemen
- Problemen in Mathematik

Für weitere Informationen: www.lernstudiolichtinsdunkel.ch
062 / 877 10 68 oder 079 / 740 94 12



Willkommen im  **TIEFPREISLAND
PAYS PRIX BAS**

Landi
FRILA
Genossenschaft

Eiken

- LANDI Laden
- AGROLA Tankstelle
- AGROLA TopShop
- LANDI Agro
- Büro

Gipf-Oberfrick

- LANDI Laden
- AGROLA Tankstelle

Rheinfelden-Ost

- LANDI Laden
- AGROLA Tankstelle
- AGROLA TopShop
- CarWash

www.landifrila.ch

Nur wer über Geld spricht, kann den Umgang damit lernen

Wofür Jugendliche ihr Geld ausgeben...

Shopping gilt auch bei Jugendlichen als beliebte Freizeitbeschäftigung. Pro Jahr geben Schweizer Jugendliche gemäss einer Studie fast eine Milliarde Franken aus. Wie sie zu diesem Geld kommen und wofür sie es ausgeben, hat uns interessiert.

Die meisten Jugendlichen, welche wir befragt haben, helfen ihren Eltern oder Verwandten für Geld oder machen einen Ferienjob, um Geld zu verdienen. Fast alle Befragten erhalten von ihren Eltern Taschengeld. Dessen Höhe richtet sich nach den Möglichkeiten und Gewohnheiten der Familie. Beratungsstellen empfehlen regelmässige wöchentliche oder monatliche Taschengeldzahlungen. Über das Taschengeld darf man frei verfügen ohne jemandem darüber Rechenschaft ablegen zu müssen. Oft wird die Höhe des Taschengeldes jährlich angepasst. Die meisten Schülerinnen und Schüler des 7./8. Schuljahres bekommen ein Taschengeld von monatlich 25 bis 35 Franken, im 9. Schuljahr 35-45 Franken.

Hauptausgaben der Jugendlichen

Ausgang, Kino, Bar und Restaurant, Verpflegung tagsüber oder sonst unterwegs, aber es geht auch viel Geld in die Körperpflege oder bei den Mädchen in die Kosmetik. Man gibt auch

viel Geld für Kleider oder Schuhe aus. Da die meisten Jugendlichen ein Handy mit Abo haben, muss man pro Monat auch ein bisschen in das Handy investieren. Für die Jungs interessanter ist das Mofa oder der Roller, da gibt man gerne auch etwas mehr Geld aus. Eigentlich kann man nicht mehr Geld ausgeben, als einem zur Verfügung steht, sonst verschuldet man sich. Damit dies nicht geschieht, muss man sich über sein Konsumverhalten klar werden und es auch hinterfragen. Wenn man sich selbst für sein Handeln verantwortlich fühlt, dann ist man auch in der Lage, seine Ausgaben den Einnahmen anzupassen.

Umgang mit Geld – eine Herausforderung

Wenn du Taschengeld oder einen Lohn für deine Freizeitarbeit bekommst, bewahrst du dieses Geld zum Beispiel im Portemonnaie oder im Sparschwein auf. Vielleicht entnimmst du deinem Depot gelegentlich Geld und leistest dir damit etwas. Vergleicht

man das Ausgabeverhalten von Jugendlichen mit dem von Erwachsenen, fällt auf, dass der Anteil der Fixkosten bei Jugendlichen sehr gering ist. Während im Monatsbudget eines Erwachsenen Ausgabeposten wie Miete, Steuern, Auto, Strom, Krankenkasse meist ein grosser Anteil der Ausgaben ist, sind es bei Jugendlichen ganz andere Bereiche. Dieser Umstand erklärt vielleicht, weshalb gerade die Phase des Übergangs von der Ausbildung zum Berufsleben für viele junge Erwachsene auch in finanzieller Sicht eine Herausforderung darstellt: der Umgang mit hohen Fixkosten konnte vorher kaum geübt werden.

Vieles dreht sich ums Geld, doch der Umgang damit ist nicht einfach. Falsch ist darum der Spruch „Über Geld spricht man nicht - man hat es“. Denn, nur wenn man über Geld spricht, kann der Umgang gelernt werden. Genau darum haben wir das Thema Geld für unseren Artikel ausgewählt.

Janic und Vincenzo

ZIMMERLI DACHLUKARNEN
als Fertigelement



**Mehr Raum und Licht
in einem Tag.**

Lassen Sie Ihr Dachgeschoss leerstehen, weil Sie den Einbau einer Dachlukarne scheuen? Dann kennen Sie die Zimmerli Dachlukarne nicht!

Zimmerli Dachlukarne werden nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen geplant, im eigenen Werk als Fertigelement und in bester Schweizer Qualität hergestellt und in einem Tag montiert. Profitieren Sie von unserer langjährigen Erfahrung.

Rohrerstrasse 20 • 5000 Aarau
Tel. 062 822 37 23 • www.zdl.ch

Wir suchen starke Jungs und Power-Girls

Landschaftsgärtner und
Landschaftsgärtnerinnen sind:

- kreative Gestalter
- kluge Köpfe
- Technikfreaks
- Anpacker
- Naturliebhaber
- Handwerker
- feine Typen!

Vereinbare einen
Termin für eine
einwöchige
Schnupperlehre!
Wir zeigen Dir gerne
unseren tollen Beruf.

Wir haben noch freie Lehrstellen:
Florian GmbH Gartenbau
5275 Etzgen, 062 867 30 00
www.florian-gartenbau.ch



- Unterhalt**
Wir pflegen die Gärten
unserer Kunden:
- Privatgärten
 - Industrieanlagen
 - öffentliche Anlagen
 - Parks
 - Spielplätze
 - usw.

- Neuanlagen**
Wir bauen neue Gärten:
- maschineller Erdbau
 - Verbundsteinbeläge
 - Plattenbeläge
 - Natursteinarbeiten
 - Mauern und Treppen
 - Teiche und Biotope
 - Bepflanzungen
 - Rasen
 - Tiefbau



Generation Social, die neue Art der Freizeitbeschäftigung

Social Networking und Jugendschutz

„Die Verantwortung liegt nicht bei den sozialen Netzwerken, sondern bei uns selbst!“ - „Erst denken, dann posten!“ - „Was im normalen Leben gilt, gilt auch im Internet!“

Mit diesen Botschaften führten zwei Informatiklernernde der Firma Swissgrid durch eine Präsentation zum Thema Generation Social. Es ging dabei um Social Networking, Jugendschutz und Informationen aus dem Internet.

Eine anschliessende Umfrage in den 4. Klassen ergab, dass die Befragten viele verschiedene elektronische Geräte benutzen: Handys, Computer, Laptops, iPods, iPads und Fernseher. Die Mädchen sind durchschnittlich zwei Stunden pro Tag an den elektronischen Geräten. Die Knaben sagten jedoch, dass sie in der Freizeit eigentlich immer an ihren Handys seien. Unsere Umfrage ergab auch, dass alle Familienmitglieder elektronische Geräte nutzen, manche benutzen sie für die Arbeit oder für die Hausaufgaben. Es gab auch viele, welche sie zum Spielen nutzen und es gab auch solche, die sehr viel Zeit mit Social Media verbringen. Dies kann schnell zur Sucht werden.

Bei den sozialen Medien sind Facebook, Instagram, Skype und Kik besonders beliebt. Einige brauchen ihre Elektronik aber nicht nur für Facebook und zum Spielen, sondern auch um Musik zu hören, Fotos zu machen und um zu Recherchieren.

Süchtig nach Elektronik kann man nicht nur mit Computerspielen werden, sondern es gilt auch als Sucht, wenn man jeden Abend im Bett unbedingt noch seine Mails checken, den Status bei Facebook ändern oder irgendwelche Sachen posten muss. Übermässiges Telefonieren und Chatten kann sich auch zu einer Sucht entwickeln. Es gibt auch viele Erwachsene, die süchtig sind. Betroffen sind häufig Personen, welche die ganze Zeit an ihrem Computer arbeiten oder immer erreichbar sein müssen, was heute in vielen Berufen verlangt wird. Es gibt aber auch viele süchtige Kinder. Die Kleinen kommen immer früher in



..... und mit Lehrmeister.....
...von Swissgrid



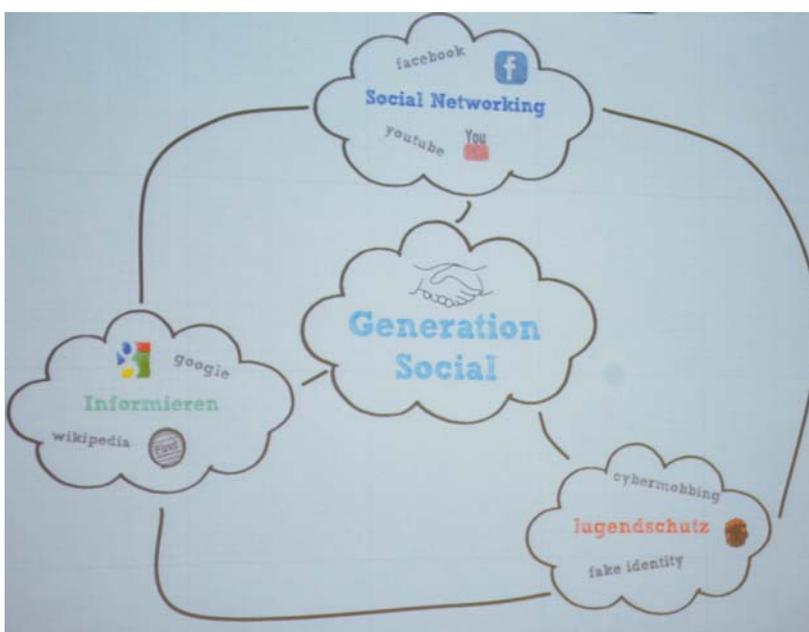
Auch Facebook war ein Thema

Berührung mit Elektronik und laufen oft schon im Kindergarten mit Handys herum. Sie werden schneller süchtig, als dass sie ein Verständnis für den Umgang mit Elektronik bekommen können.

Viele Eltern wissen nicht, was ihre Kinder im Netz treiben. Die Eltern können ihre Kinder jedoch schützen, indem sie vor allem bei Jüngeren zeitliche Limiten setzen oder sich informieren, was ein Kind im Netz macht. Im Internet gibt es auch viele versteckte Gefahren, zum Beispiel Viren oder angeblich billige Angebote, welche sich aber als teuer entpuppen.

Wir denken, dass die Elektronik eine grosse Bereicherung für uns ist, aber sie auch gefährlich werden kann, wenn man sie nicht kontrolliert.

Nico und Abilash

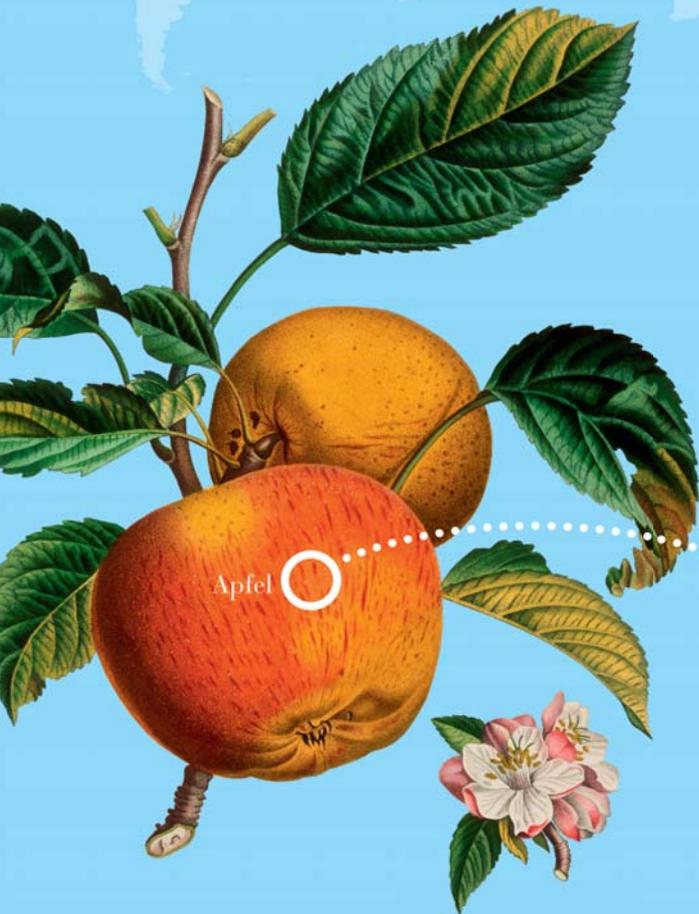
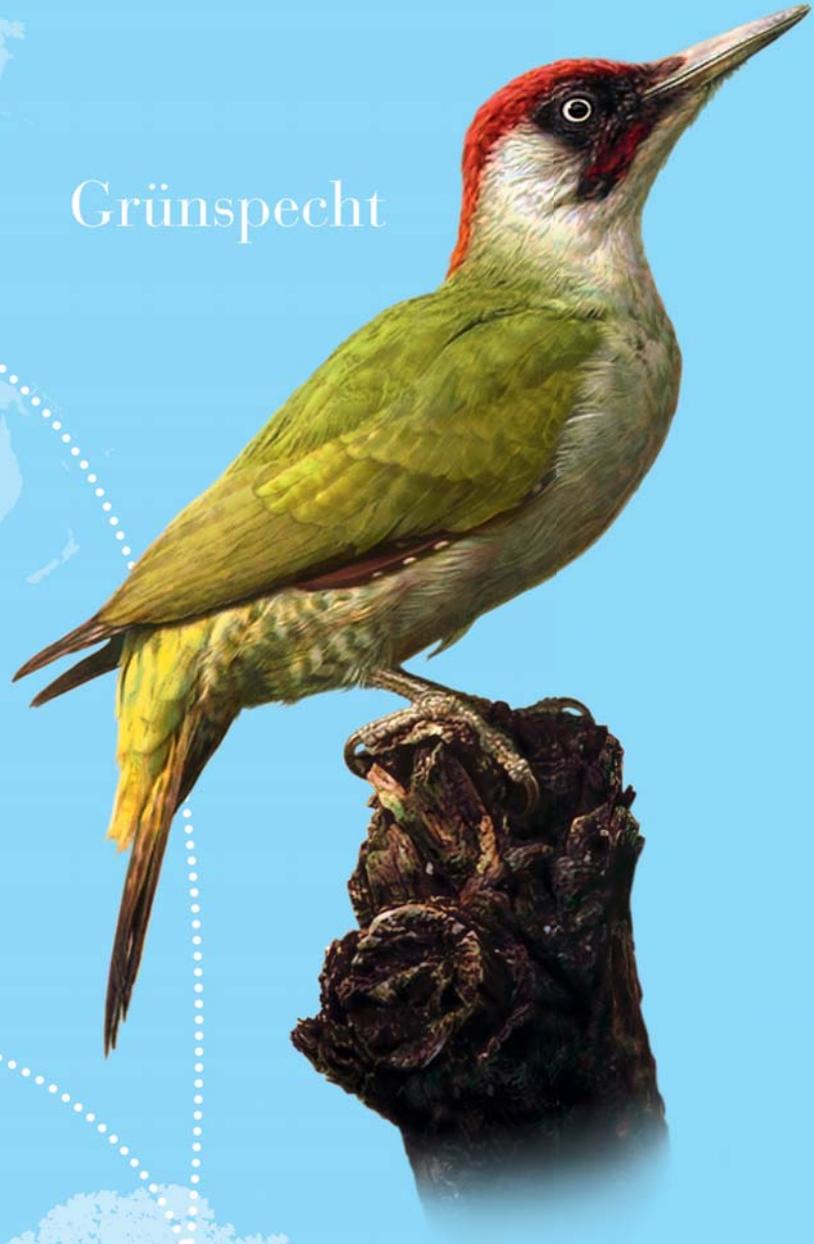


Ganzheitlich gelöst.

Laufenburg

Wasserkraftwerkprojekt in
Guatemala* unterstützt –
natürlich durch Binkert

Grünspecht



Apfel

Fichte

*Eines von vielen Klimaschutzprojekten der ClimatePartner.

Wir bekennen uns zu einem aktiven, ganzheitlichen Klimaschutz und haben Lösungen entlang der gesamten Wertschöpfungskette in die Tat umgesetzt. Wenn auch Sie bei der Erstellung Ihrer Publikationen Wert auf verantwortungsvoll handelnde Lieferanten und Partner legen, sollten wir uns kennenlernen. Anruf genügt. **Natürlich Binkert.**



Binkert Druck AG
Baslerstrasse 15
5080 Laufenburg

Tel. 062 869 79 79 info@binkert.ch
Fax 062 869 79 80 www.binkert.ch

.binkert.ch