



SLRG SSS

# SLRG *team* BADEN-BRUGG



Frühling 2010



Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG  
Société Suisse de Sauvetage SSS  
Società Svizzera die Salvataggio SSS  
Societad Svizra da Salvament SSS

[www.slr-g-baden-brugg.ch](http://www.slr-g-baden-brugg.ch)

---

---

# VORSTAND

**Präsident**

056 / 310 54 33 (G)  
079 / 709 21 17 (M)

**Vizepräsident****Technischer Leiter**

062 / 897 08 52 (P)  
079 / 647 94 70 (M)

**Kursleiterchefin**

079 / 795 12 00 (M)

**Aktuarin**

062 / 534 42 31 (P)

**Finanzen und Mitgliederkontrolle**

056 / 441 69 45 (P)  
079 / 513 18 53 (M)

**Materialverwalter**

056 / 442 18 05 (P)  
076 / 447 42 22 (M)

**Trainingsleiterin Administration**

079 / 608 43 64 (M)

**Trainingsleiterin Technik**

056 / 441 51 65 (P)  
078 / 652 36 62 (M)

**Trainingsleiter Baden**

079 / 785 41 81 (M)

**Jugendverantwortliche**

056 / 442 25 48 (P)  
076 / 435 21 03 (M)

**Presseverantwortliche**

062 / 534 75 18 (P)  
079 / 754 08 65 (M)

**Thomas Rauber**

Am Rain 1, 5200 Brugg

**Christoph Zehnder**

Schürmattweg 2, 5105 Auenstein

**Danielle Basler**

Tulpenweg 4, 5702 Niederlenz

**Tanja Schatzmann**

Am Rain 1, 5200 Brugg

**Nathalie Zulauf**

Kirchgasse 3, 5200 Brugg

**Thomas Schilling**

Bifangweg 30, 5200 Brugg

**Alexandra Jaggi**

Wyde 12, 5242 Birr

**Maya Hochstrasser**

Kelmattstrasse, 5242 Birr

**Manuel Saxer**

Bahnhofstrasse 49, 5430 Wettingen

**Barbara Huber**

Nelkenstrasse 5, 5210 Windisch

**Cristina Obrist**

Tannerstrasse 36, 5000 Aarau

---

---

Um uns per E-Mail zu kontaktieren, benutzen Sie bitte das Formular  
auf unserer Homepage: [www.slrjg-baden-brugg.ch](http://www.slrjg-baden-brugg.ch)

---

---

---

---

## CLAUSHÖCK 09

Am 5. Dezember des letzten Jahres fand der alljährliche Chlaushöck der SLRG Baden-Brugg statt. Wie jedes Jahr war es ein gelungener Abend: Gemütliches Beisammensein, Unterhaltung vom Feinsten und viele kulinarische Erlebnisse.

Mit kulinarischen Erlebnissen meine ich natürlich nicht einfach Mandarinen, Schokolade und übliches Weihnachtsgebäck, sondern ein regelrechtes Gaumenfeuerwerk. Ich spreche vom so genannten Tatarenhut. Verzeiht, wenn ich dem geneigten Leser diese spezielle Köstlichkeit kurz erläutere: Der Tatarenhut kommt ursprünglich aus Russland und man kann ihn sich als eine Art „Tischgrill“ vorstellen. Auf dem Tatarenhut kann man dann, ähnlich wie beim Fondue-Chinoise, allerlei Fleischsorten nach Lust und Laune brutzeln lassen.

Doch nicht nur das Essen war vom Feinsten, sondern natürlich die zahlreichen angeregten Diskussionen zu Tisch und das Lachen und Gekicher über vereinzelte Showeinlagen und Witze. Zu späterer Stunde wurde dem Begriff „Entertainment“ von zwei alteingesessenen Showbiz-Hasen eine ganz neue Bedeutung verliehen: Linda Degonda und Jonas Schwammberger in ihrer herrlich zynischen Darbietung zur viel gefürchteten, viel belächelten und (zu) viel thematisierten Schweinegrippe. Ihre Darbietung war von hohem publizistischem Gehalt und vermochte beinahe den Tatarenhut zu übertrumpfen. Linda und Jonas jedenfalls gingen in ihrer Rolle als Quacksalber, Verzeihung, gestandene Ärzte, völlig auf. Das Publikum spendete tosenden Beifall.

Der Abend neigte sich dem Ende zu und nachdem willige Leute gefunden waren, die putzten und den Abwasch tätigten, verliessen wir die gemütliche Waldhütte und kehrten erschöpft aber glücklich nach Hause zurück, bereits voller Vorfreude auf das nächste Jahr.

*Ornella Byland*

30 schauen zu - und keiner half ...



Einer sah es, und er half! ... Und du?  
Leben retten ist lernbar!

**Lerne Rettungsschwimmen!  
Werde Rettungsschwimmer / In  
Ihre SLRG Sektion Baden Brugg**

**Info: [slrg-baden-brugg.ch](http://slrg-baden-brugg.ch)**





## UMFRAGE



### **Besteht ein Interesse an einer SLRG Fitness und Trainingsgruppe im Raum Brugg?**

**Zielgruppe:**

Frauen und Männer ab 30, welche ihre Fitness behalten und weiter entwickeln möchten.

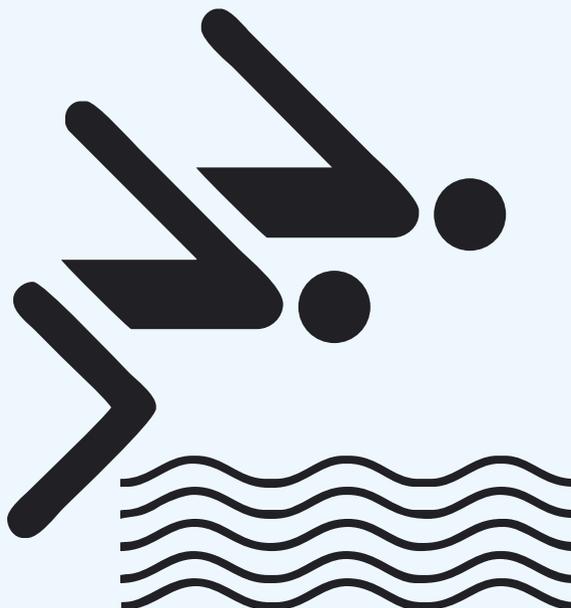
**Ziel:**

Oberstes Ziel ist der Erhalt der sportlichen Leistungsfähigkeit ohne an Wettkämpfen teilnehmen zu müssen.

**Ort:**

Ort, Zeit und eine allfällige Trainingsleitung sind noch unbestimmt und würden erst bei genügend Interessenten gesucht.

**Bei Interesse meldest du dich bitte  
schriftlich bis Ende Juni 2010 beim Präsidenten**  
(Thomas Rauber, Am Rain 1, 5200 Brugg; [t.rauber@hispeed.ch](mailto:t.rauber@hispeed.ch))



---

---

## EINE ÄRA GEHT ZU ENDE

Nach gut einem halben Jahrzehnt endete am 11. März 2010 die Ära der beiden Trainingsleiterinnen Sonja Schönbächler und Barbara Zehnder der Wettkampfgruppe. Die beiden dürfen durchwegs stolz auf die letzten Jahre zurückblicken. Sie traten vor fünf Jahren sicher kein einfaches Erbe an. Damals übernahmen sie die Trainingsleitung von Rolf Urech, der die Wettkampfgruppe über viele Jahre hinweg an der Spitze des nationalen Rettungsschwimmsportes gehalten hatte. So ging es dann aber auch weiter und dank den guten Trainings von Sonja, vermochten wir beim Kampf um die vordersten Ränge mitzuhalten.

Aber auch neben dem aktiven Training wurde viel gearbeitet und gemacht. Barbara hat uns immer wieder fleissig mit wichtigen News versorgt und die gesamte administrative Arbeit erledigt.

Während den letzten fünf Jahren hat sich vieles geändert. Gerade im schweizerischen Rettungssport ist einiges im Gange und die Trainingsleitung muss immer auf dem Laufenden sein. So wurden zum Beispiel vor nicht allzu langer Zeit die Disziplinen an den schweizerischen Wettkämpfen komplett umgestellt und wir mussten auf einmal völlig andere, neue Disziplinen erlernen und trainieren.



---

Am 11. März war nun also das letzte Training, welches unter der Leitung von Sonja und Barbara durchgeführt wurde. Es begann eigentlich wie gehabt mit viel Schwimmen. In den letzten 40 Minuten wurde dann aber ein Plauschwettkampf durchgeführt, bei welchem drei Gruppen gegeneinander antraten. So mussten wir uns in Disziplinen wie „Ball über Wasser jonglieren“, „Aquafit“ und vielem mehr messen, was oft in lautem Gelächter endete. Beim gemütlichen Zusammensitzen im Restaurant Sonne endete anschliessend dieser Abend.

Die neue Trainingsleitung wird von Maya Hochstrasser und Alexandra Jaggi übernommen. Barbara und Sonja bleiben aber der SLRG Baden-Brugg treu und werden weiterhin das Training besuchen.

Barbara und Sonja, wir hatten eine super Zeit mit euch und bedanken uns für die hervorragende Arbeit und den grossen Einsatz!



---

## DIE NEUEN TRAININGSLEITERINNEN STELLEN SICH VOR...

Ich bin Alexandra Jaggi, die eine Hälfte der neuen Trainingsverantwortlichen. Bis vor zwei Jahren lebte ich in Spiez am Thunersee und habe dort lange Zeit tüchtig beim Schwimmclub Thun geschwommen. Wegen meiner Ausbildung zur Kunstvermittlerin in Zürich (ach, immer die neuen Titel, etwas einfacher erklärt: Lehrerin für Bildnerisches Gestalten) und einer günstigen Wohnung in der Wyde in Birr, bin ich hierher gezogen. Also eigentlich wollte ich als Bernerin einfach nicht Zürcherin werden. ☺

Mitgenommen habe ich mein Aquarium, meine zwei mongolischen Rennmäuse, viele Kunstbücher und meinen Freund. Oder vielleicht hat er mich ja mitgenommen. Auf jeden Fall leben wir gemeinsam hier in Birr. In den Sommerferien leite ich ein Jugendlager und habe mich bei J&S für Lagersport & Trekking ausbilden lassen, was mir auch für meine eigenen Ausflüge in die Natur eine Hilfe ist.

Weil ich das Schwimmen nicht aufgeben wollte und eine neue sinnvolle Herausforderung neben dem Bahnen hin und her Schwimmen suchte, habe ich mich bei Barbara gemeldet, mit der Frage, ob sie mich überhaupt brauchen könnten. Ich erfahre den Verein als sehr offen, engagiert und tolerant. Überrascht und geehrt bin ich, dass ich nach so kurzer Zeit beim SLRG Baden-Brugg, bereits das Amt als Trainingsleiterin Administration innehaben darf. Merci für euer Vertrauen.



---

Ich bin Maya Hochstrasser, die andere Hälfte der neuen Trainingsverantwortlichen. Ich bin am 30.03.1979 in Bern geboren und in Murten (FR) auf einem Kleintier-Bauernhof mit einem jüngeren Bruder aufgewachsen. In diesem schönen Städtchen am See habe ich meine Primar-, und Sekundarschulzeit verbracht und dabei meine Freizeit den Pfadfindern gewidmet. Nach der Schule habe ich im selben Städtchen die Lehre als Konditor – Confiseur gemacht.

Nach einer abenteuerlichen Velotour ganz alleine nach Holland habe ich die normale Rekrutenschule im Sand/ Schönbühl BE bei den Veterinärtruppen besucht. Daraufhin zog es mich wieder ins Gastgewerbe, sodass ich dann in Neuchâtel meine Lehre als Koch absolvierte.

Dann kam die wahre Liebe ins Spiel, und so zog ich mit meinem jetzigen Mann nach Brugg. Es war ein Schritt, den viele meiner Freunde nicht verstanden...wie man vom schönen Freiburg in den Aargau ziehen kann!? Ja die Liebe...



---

---

Wieder zurück in der Zivilisation arbeitete ich einige Jahre im „Himmel“ in Baden, wechselte dann nach Zürich ins BBZ. Als ich von der Küche genug hatte und wieder etwas mehr Backwaren sehen wollte, ging ich nach Schlieren zum Hiestand, wo ich bis zur Geburt unseres ersten Sohnes im September 2006 geblieben bin.

Zwischenzeitlich sind wir in unser selbst umgebautes Haus in Birr gezogen und mit der neuen Familiensituation hat es auch einige Änderungen in meinem Beruf gegeben. Mit Familie und Kinder ist es recht schwierig, im Gastgewerbe einen geregelten Job zu finden. So habe ich mich entschlossen, meine Schwimmerfahrung zu vertiefen und eine diplomierte Ausbildung als Schwimmlehrerin zu machen, die ich nun im Jahr 2009 abgeschlossen habe.

Seit ein paar Jahren gebe ich Kinderschwimmen in der SLRG Baden – Brugg, seit anfangs Jahr 08 Schulschwimmen in Birr, und seit Herbst 08 habe ich meine eigene Schwimmschule in Brugg. Meine anderen Hobbys wie die Feuerwehr, Töfffahren, Tauchen, Sportmassage, Volley und Tae Bo mussten etwas kürzer treten.

Im September 2008 kam noch unser zweites Kind zur Welt, und somit noch etwas mehr Trouble in unser Leben.

Da mir zwei Kinder manchmal zu wenig sind, bin ich zweimal in der Woche noch Tagesmutter. Dann stürmen fünf Kinder durch unser Haus. Ja, bei mir läuft immer etwas, und es wird mir bestimmt nie langweilig...

*Alexandra Jaggi & Maya Hochstrasser*

---

---

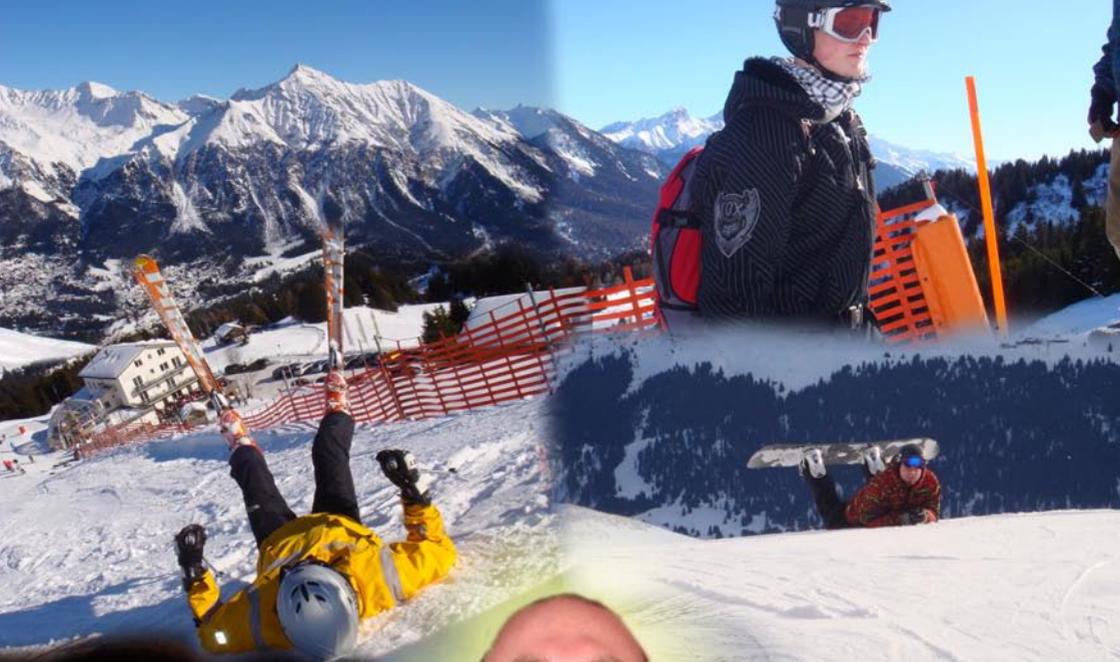
## SKI- UND SCHLITTELWOCHELENDE LENZERHEIDE 16./17. JANUAR 2010

Bei partiell schönem Wetter und mässig vielen Skifahrern und Schlittenfahrern auf den Pisten konnten wir ein tolles und gemütliches Wochenende auf der Lenzerheide verbringen. Das Casa Fadaill, in dem wir bewirtet wurden, war uns eine angenehme Unterkunft. Der Samstagabend wurde bei einer Flasche Wein, Strategiespielen oder im Ausgang verbracht. Am Morgen erschienen die meisten pünktlich zum ausgiebigen Morgenbuffet. Und nochmals ging es ab auf die Pisten.

Dieses Jahr waren zwei Gruppen des SLRG unterwegs, einerseits die Skifahrer und andererseits die Schlittenfahrer, die sich aber nur aus einer 2er Gruppe zusammensetzten. Für nächstes Jahr hoffen wir natürlich auf mehr Mitfahrer beim Schlitteln.

*Alexandra Jaggi*





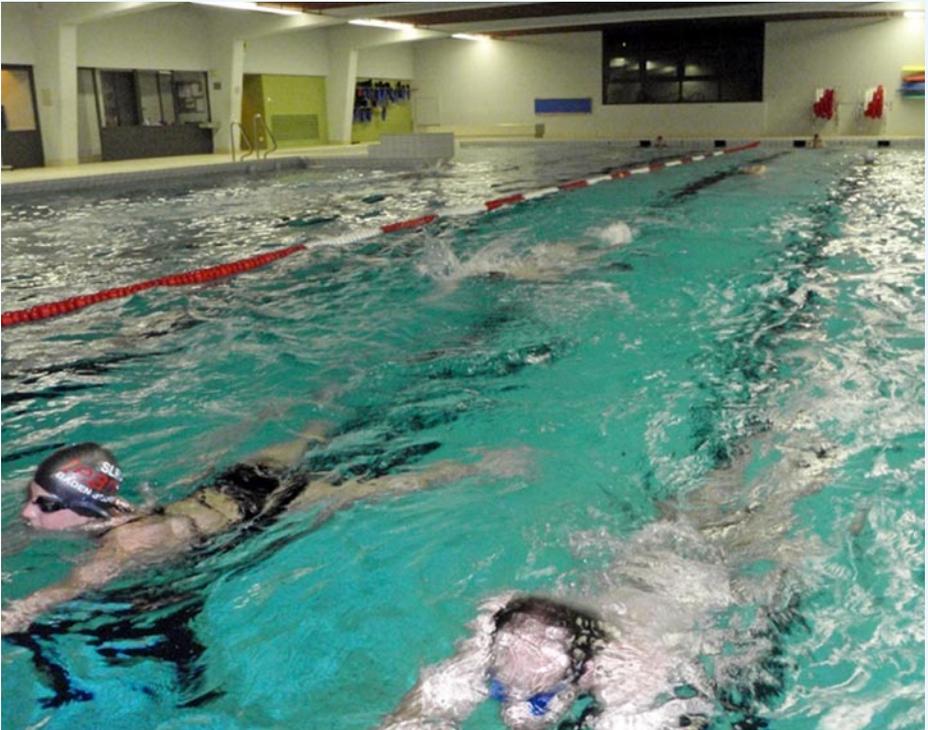
---

---

## FITNESSGRUPPE BADEN ?

Einige Ehemalige unter euch mögen sich vielleicht mal gefragt haben, was eigentlich mit der Fitnessgruppe Baden passiert ist. Nun, was ursprünglich mal aus ehemaligen Wettkampfschwimmern gegründet wurde und „böse“ gesagt einfach dazu diente, miteinander ohne Leistungsdruck schwimmen zu gehen, gibt es so nicht mehr. Die Fitnessgruppe erlebte vor gut 6 bis 7 Jahren ihren Tiefpunkt, da sich kaum mehr jemand um sie kümmerte, geschweige denn regelmässig ins Training ging.

Es war also an der Zeit für eine grundlegende Änderung. So wurde dann auch während der vergangenen Jahre fleissig daran gearbeitet, die Fitnessgruppe wieder zum Leben zu erwecken. Die Gruppe heisst unterdessen nicht mehr Fitnessgruppe sondern startet nun, mit neuen jungen Schwimmerinnen und Schwimmer, als Trainingsgruppe Baden durch. Neben der Wettkampfgruppe Brugg haben wir nun also auch noch eine Trainingsgruppe Baden, welche dieselbe Alterskategorie anspricht wie die Wettkampfgruppe, jedoch im Raum Baden eine Trainingsmöglichkeit bietet. Das Trainingsniveau in Baden entspricht nicht etwa einem lustigen Beisammensein, sondern einem leistungsorientierten Training, bei welchem die persönlichen Erfolge und diejenigen des Teams sicher nicht lange auf sich warten lassen werden.



---

Was aber alle sicher am meisten freuen dürfte, ist der sehr gute und enge Kontakt zwischen allen Trainingsgruppen der Sektion. Während der Wintermonate dürfen wir nun sogar einige Schwimmerinnen und Schwimmer aus der Wettkampfgruppe Brugg regelmässig bei uns begrüssen und umgekehrt. Auch an den Wettkämpfen wird neuerdings bunt gemischt gestartet. So startete an den letzten Schweizermeisterschaften eine Brugger Wettkampfgruppenschwimmerin im Badener Team, was eine absolute Neuheit darstellte.

Der Trainingsgruppe Baden geht es heute wieder gut, und sie ist auf dem besten Weg für eine erfolgreiche Zukunft.

*Manuel Saxer*



---

---

## WETTKAMPF BERN VOM 20. MÄRZ 2010

An diesem wechselhaften Samstagnachmittag trafen wir uns alle am Carterminal Eurobus in Windisch. Wir freuten uns auf unseren ersten Wettkampf im neuen Jahr, und nicht wenige hatten Ambitionen auf einen Rang ganz weit vorne. Wir waren mit insgesamt 4 Jugend- und je 2 Herren- und 2 Damenmannschaften vertreten, wobei die zweite Damenmannschaft ebenfalls aus Jugendlichen bestand, die zum ersten Mal in der Damenkategorie starteten.

In Bern angekommen mussten wir leider zuerst fast eine Stunde vor dem Hallenbad Weyermannshaus warten bis uns Einlass gewährt wurde. Doch dann ging es Knall auf Fall und schon startete der Wettkampf mit der Disziplin Hindernisschwimmen. Zuerst startete die Jugend, dann die Damen und zu guter Letzt die Herren. Bereits bei der ersten Disziplin zeigte sich, dass unsere erste Herrenmannschaft zu den absolut Besten gehört. Darauf folgten die Disziplinen Puppenstaffel, Flossenstaffel, und beendet wurde der Wettkampf mit der Gurtretterstaffel.

Aufgrund der hohen Teilnehmerzahl wurden verschiedenste Regeln geändert. So wurde zum Beispiel ein Fehlstart nicht mehr abgepfiffen, sondern die Mannschaft wurde automatisch disqualifiziert. Trotzdem konnte der straffe Zeitplan nicht ganz eingehalten werden, was leider dazu führte, dass wir der Rangverlesung nicht mehr beiwohnen konnten. Wir haben aber durch Manuel Zöllig, der in Bern geblieben war, telefonisch von unseren Glanzresultaten erfahren und konnten uns im Car darüber freuen.

Die Jugend erreichte folgende Plätze:

- 1.Mannschaft 3. Rang
- 2.Mannschaft 25.Rang
- 3.Mannschaft 10.Rang
- 4.Mannschaft 26.Platz

Die Damen erreichten folgende Plätze:

- 1. Damenmannschaft 4.Rang
- 2. Damenmannschaft 14. Rang

Die Herren erreichten folgende Plätze:

- 1. Herrenmannschaft 1.Rang
- 2. Herrenmannschaft 17.Rang

In der Pokalwertung erreichten wir den guten 2. Rang hinter der Sektion Innerschwyz. Alles in allem war es ein erfolgreicher Saisonstart und ein schöner Ausflug ins regnerische Bern.

*Illona Kessler*

---

---

## UMBAU BOARDRAUM IM FREIBAD BRUGG

Unser alter Boardraum war nicht gerade ideal zum Lagern der Boards. Einerseits konnte nur an einer Wand ein Gestell montiert werden, und andererseits wurde der restliche Platz von der Badi als Lagerraum für die Chlorvorräte gebraucht. So kam es, dass ca. alle 4 Wochen der Boardraum voller Kübel war und die Boards daher nur schwer zugänglich waren. Zusätzlich mussten vor jedem Training die Finnen an die Boards montiert werden, um sie nach dem Training gleich wieder zu demontieren.



*alter Boardraum*



*beim Umbau*

Als ideale Alternative erwies sich der Raum gleich nebenan. Das ehemalige Materiallager des Tauchclub Subair stand schon seit längerem leer. Das Team der Badi Brugg hatte nichts gegen unseren geplanten „Umzug“ einzuwenden. So konnten wir den neuen Boardraum beziehen und sogar unseren Bedürfnissen anpassen. Die GV hat dazu anfangs März eigens einen kleinen Kredit für die Umbauarbeiten genehmigt.

Genau einen Monat hatten wir Zeit, um aus dem leeren Raum einen praktischen und schönen Boardraum zu bauen. Tobias Schnetzler und ich nahmen das Projekt in die Hand. Während den nächtlichen Umbauarbeiten, jeweils dienstags nach dem Turnhallentraining der Freigewässergruppe, kamen uns immer mehr Ideen, was wir alles noch in den Raum hineinbauen könnten.



*neues Gestell*



*Infokasten und Überwachungskamera*

Folgende Arbeiten wurden ausgeführt:

Konstruktion eines Gestells für zehn Boards inkl. Finnen

Tablare für Taschen inkl. Stange für Kleiderbügel

Wände wurden als Schutz für die Boards mit Styropor ausgekleidet

Abänderung bestehender Lichtinstallationen

Montage von Infokasten und Überwachungskamera

Raum mit Fotos und Plakaten dekoriert

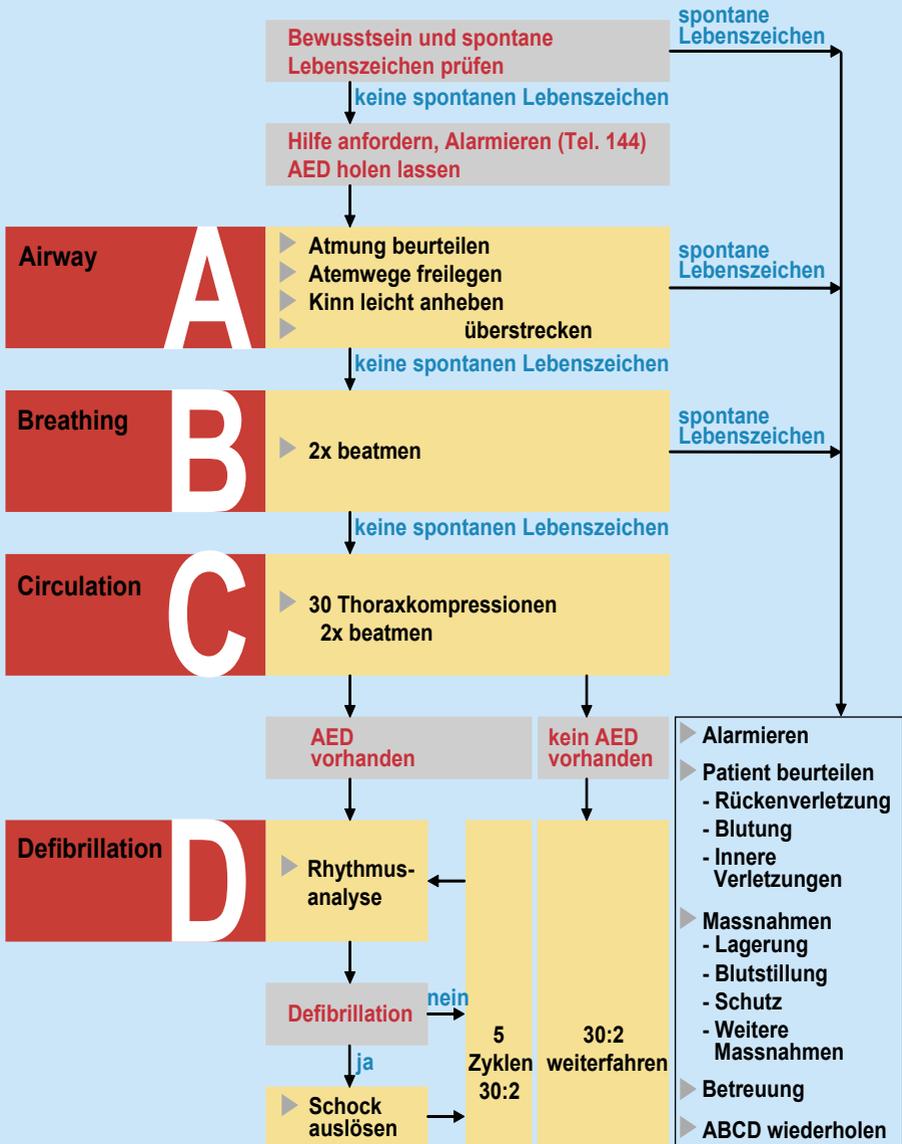
Ich möchte mich an dieser Stelle nochmals bei allen bedanken, welche am Umbau beteiligt waren, denn das Resultat kann sich sehen lassen. Anlässlich des ersten Freigewässer-trainings wurde der neue Boardraum durch unseren Präsidenten feierlich eröffnet.

*Manuel Zöllig*

# ABCD-Schema



SLRG SSS



---

---

# TRAINING

## Trainingsgruppe Brugg

<b>Winter:</b>	Montag	Hallenbad	Brugg	19.30 – 21.00 Uhr
<b>Sommer:</b>	Montag	Freibad	Auenstein	19.00 – 21.00 Uhr
	Donnerstag	Freibad	Auenstein	19.00 – 21.00 Uhr

## Trainingsgruppe Baden

<b>Winter:</b>	Donnerstag	Hallenbad	Burghalde Baden	19.30 – 21.00 Uhr
<b>Sommer:</b>	Donnerstag	Freibad	Baden	19.00 – 20.30 Uhr

## Jugendgruppe Brugg

Freitag:	Frei- und Hallenbad Brugg	17.00 – 18.00 Uhr	Aufbau
<b>Nur während der Brugger Schulzeit!</b>		18.00 – 19.00 Uhr	Wettkampf
		19.00 – 20.30 Uhr	Elite

## Jugendgruppe Baden

<b>Winter:</b>	Donnerstag	Hallenbad	Burghalde Baden	18.00 – 19.00 Uhr
<b>Sommer:</b>	Donnerstag	Freibad	Baden	18.00 – 19.00 Uhr
			<b>Nur während der Badener Schulzeit!</b>	

## Freigewässergruppe

<b>Winter:</b>	13.10.2009 - 30.03.2010			
	Dienstag	Turnhalle	Schule Umiken	18.30 – 19.45 Uhr
<b>Sommer:</b>	Freigewässer Training			
	Aare bei Badi Brugg/Aare bei Flusskraftwerk Auenstein			
	Dienstag			18.30 – 20.00 Uhr

---

---



**Sektion Baden-Brugg, 5200 Brugg**



**SLRG SSS**

Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft  
Postcheckkonto 50-3526-04

## Beitritts - Erklärung

Name:	Vorname:
Adresse:	
PLZ / Ort:	
E-Mail	
Geb. Datum:	

Jugend Brevet od. ABC	<input type="checkbox"/>	Brevet I	<input type="checkbox"/>	Brevet II	<input type="checkbox"/>
ABC I	<input type="checkbox"/>	ABC II	<input type="checkbox"/>	CPR	<input type="checkbox"/>

Ort, Datum:	Unterschrift
-------------	--------------

**Bitte senden an: Nathalie Zulauf, Kirchgasse 3, 5200 Brugg**