

## AARGAUERPLATZ



Vollversammlungen, basisdemokratische Prozesse und einvernehmliche Entscheidungen sind eigentlich urgrüne Konzepte. Manchmal müssen aber auch die Grünen von diesen Prinzipien abweichen. So sagte Regierungsrätin **Susanne Hochuli** zur Frage, weshalb die Bevölkerung erst ganz am Schluss über die geplante Asylunterkunft im alten Pflegezentrum des Spitals Zofingen informiert wurde: «Mit basisdemokratischen Debatten werden wir es nicht schaffen, bis Ende Jahr die notwendigen 300 Asylplätze zu schaffen.» (FH)



Bis Ende Jahr wird der Bau der Umfahrung Mellingen sicher nicht beginnen – seit drei Jahren ist das Projekt durch Beschwerden von VCS und WWF blockiert. Dies nervt Gemeindeammann und **Grossrat Bruno Gretener**, der nun mit einer Interpellation von der Regierung wissen will, warum das Verfahren so lange dauert. In einem Artikel dazu machte die Aargauer Zeitung aus dem Freisinnigen einen CVPler. Darauf reagierte Gretener in einem Mail mit Humor: «Auch wenn ich gerne für die schnelle Realisierung der Umfahrung Mellingen beten würde, sofern es denn etwas nützen würde, bin ich nicht CVP-Grossrat.» (FH)



Nach einem Podium diese Woche in Tägerig stand SP-Nationalrat **Cédric Wermuth** noch eine lange Nacht bevor: Er verfolgte die US-Wahlen live. Die Resultate dürften ihn nicht gefreut haben. Aber immerhin feierte mit den Republikanern jene Partei grosse Erfolge, deren Farbe Rot ist. Ein gutes Omen für die SP im Wahljahr 2015? (MBÜ)

# «Der Körper ist das beste Trainingsgerät»

Die alltagsnahe Fitnessrichtung Crossfit wird immer populärer. Nach Baden gibt es nun in der Aarau Telli das zweite Trainingscenter im Kanton

VON PASCAL MEIER

**L**aufbänder mit TV-Bildschirm und Training am vibrierenden Powerplate in überfüllten Fitnesscentern sind nicht die Welt von Fabio Marchesan. Der 40-Jährige mag hartes Training mit einfachen Mitteln. Das bietet er neu in der Telli: An der Weihermattstrasse 96 hat Marchesan in einer alten Bus-Garage ein Crossfit-Trainingscenter eröffnet, nach Baden das zweite im Aargau.

Bei Crossfit wird der ganze Körper trainiert und nicht gezielt Muskeln an Kraftgeräten aufgebaut. Halbstarke im Trägershirt sind hier an der falschen Adresse. Man rennt, springt, wirft, rudert, geht in die Knie, klettert, macht Klimmzüge und trägt schwere Lasten. «Der Körper ist das beste Trainingsgerät», sagt Fabio Marchesan. Die Übungen funktionieren ohne Elektronik und orientieren sich am Alltag: Sprünge auf eine Kiste simulieren Treppensteigen, Kniebeugen das Absitzen und Aufstehen vom Bürostuhl, und bei Medizinball-Würfen an die Wand braucht es die gleichen Muskeln, wie wenn eine Kiste auf einen Schrank gestellt wird.

**DIE ÜBUNGEN KLINGEN** einfach, sind aber extrem intensiv. Crossfit geht an die Grenze. Trainiert wird maximal eine Stunde in einer Gruppe von 10 bis 12 Teilnehmern. Die Gruppendynamik ist wichtig. «Man spornt einander an und unterstützt die Schwächeren», sagt Fabio Marchesan. Zwischen Anfängern und Profis werde nicht unterschieden, alle machen das Gleiche in unterschiedlicher Intensität. «Es ist ein gesunder Konkurrenzkampf.»

Wie bei anderen Fitnessrichtungen greift Crossfit erst mit drei Trainings pro Woche richtig. Mit durchschnittlich 200 Franken pro Monat ist Crossfit teurer als ein Abo im Fitnesscenter – ein Vergleich, der für Fabio Marchesan in die Irre führt. «Crossfit ist ein individuell geführtes Training, auf maximal 100 Mitglieder beschränkt und deshalb persönlich und exklusiv.»

**EINE NEUE ERFINDUNG** ist Crossfit nicht. Die Fitnessrichtung war bereits 1980 in den USA vom Highschool-Turner Greg Glassman und seiner Exfrau Lauren



Fabio Marchesan in seiner Trainingsbox in der Aarau Telli.

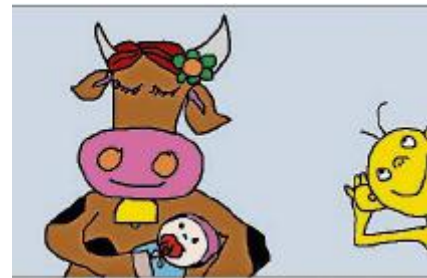
PASCAL MEIER

Glassman entwickelt worden. Wie andere Trainingsarten, die mit einfachen Mitteln arbeiten, geriet Crossfit über die Jahre in Vergessenheit und wurde vom Training an Maschinen verdrängt.

Seit ein paar Jahren erlebt Crossfit nun neuen Schwung und ist vor allem in nordischen Ländern populär; auch bei Polizei, Feuerwehr und Militär als Teil des Fitnessprogramms.

## MITGEHÖRT

Wie?



**Drei Frauen mittleren Alters und ein Mann sitzen im Zug.**

**Mann 1:** (hat ein Stöpsel im Ohr und konzentriert sich auf sein iPhone)

**Frau 1:** Ich finds total creepy (Anm. der Red: gruselig)...

**Frau 2:** (lacht) Creepy...

**Frau 1:** Echt. Das geht ja gar nicht. Wenn überhaupt, dann adoptier ich eins...

**Frau 3:** Man fühlt sich ja schon bisschen wie ein Tier... wir sind halt ziemliche Kopfmenschen...

**Frau 1:** Am schlimmsten find ich das Stillen... das mach ich nie... ich bin doch keine Kuh...

**Frau 2:** (zu Frau 3) Ist das nicht komisch, wenn man etwas im Bauch hat, das sich bewegt?

**Frau 3:** (lacht) Beim ersten fand ich es auch schräg...

**Frau 1:** Und dann nicht mehr?

**Frau 3:** Beim zweiten weiss man ja dann, dass das Ding im Bauch superherzig ist...

**Frau 1:** (zweifelnd) Okay...das aller-schlimmste find ich ja den Milcheinschuss... wie das schon tönt... igitt (schüttelt sich)

**Frau 3:** (lacht) Stimmt, das war krass...

**Frau 2:** Warum?

**Frau 3:** Soo Brüste... (zeigt den Umfang mit den Händen an)... ich sah aus wie ein Pornostar...

**Mann 1:** (zieht Stöpsel aus dem Ohr, offenbar ohne wirklich etwas verstanden zu haben) Wie?

**Frau 1:** Aha. Jetzt ist er plötzlich mit dabei...

Frauen 1, 2 und 3 beginnen laut zu lachen. Mann 1 schaut verständnislos in die Runde.

Mitgehört, aufgeschrieben und illustriert von Andrea Trueb

## CAPPUCCINO

## Schlagzeilen per A-Post



VON PATRIK MÜLLER

Der Job des Chefredaktors bringt das Privileg mit sich, mal als Redner an einem 1. August, mal an einer Universität oder an der GV eines Unternehmens sprechen zu dürfen. Gestern Morgen hatte ich das Vergnügen, an einer Kadertagung der Post aufzutreten. Und dabei wurde mir bewusst, wie viel wir Medien und Journalisten dem «Gelben Riesen» zu verdanken haben. Denn kaum ein Unternehmen, kaum eine Institution liefert uns so verlässlich Schlagzeilen wie die Post.

Ich weiss das aus eigener Erfahrung. Meine erste feste Stelle hatte ich im Jahr 2000 als Wirtschaftsredaktor bei der «Aargauer Zeitung». Weil im Ressort das Dossier Post gerade verwaist war, sagte mein Vorgesetzter Peter K. Sonderegger zu mir: «Nimm dich der Post an, die interessiert alle und dazu gibt es immer gute Geschichten.» Er sollte recht behalten. Kaum hatte ich meinen Schreibtisch bezogen, trat Post-Chef Reto Braun unter Getöse zurück. Ulrich Gygi wurde Nachfolger, und flugs wurde mir die erste Titelgeschichte samt Frontseiten-Kommentar zugeteilt. Es war rückblickend kein journalistisches Glanzstück, aber immerhin ein Anfang.

Dann kam der grosse Poststellen-Abbau, und ich durfte titeln: «Post schliesst jede vierte Filiale.» Der journalistische Trend der Nuller-Jahre hiess «Konsumgeschichten», das heisst: Man sollte den Leser auch als Konsumenten ansprechen. Als ich einmal auf der Badener Hauptpost 23 Minuten vor dem Schalter anstehen musste, gab es daraus einen Artikel. Auch, als ich Tickets für einen Champions-League-Match des FC Basel per Post bestellte und diese erst einen Tag nach dem Spiel eintrafen. Denn ich war nicht der einzige Betroffene.

Auf meinen nächsten beruflichen Stationen hat mich die Post stets treu begleitet. Der «Schweiz am Sonntag» beschert sie regelmässig Stoff zum Schreiben. So etwa, als Anfang 2010 der Post-Präsident Claude Béglé in unserem Interview sagte, die Post müsse ins Ausland expandieren und «werden wie Nestlé». Kurze Zeit darauf musste er zurücktreten.





Nun könnte man den Medien und mir vorwerfen, es sei wieder einmal typisch: Wir würden nur über das Negative berichten, und die Post, bei der jeder Kunde ist, sei zum Mäkeln prädestiniert. Das wäre aber zu kurz gegriffen. Denn die Post ist, nebst den SBB, das letzte nationale Symbol unserer Wirtschaft. Wir ärgern uns über das, was uns lieb ist. All die Schlagzeilen sind darum verkaufte Liebeserklärungen. Wenn das keine gute Nachricht ist!

## MARKTPLATZ IM AARGAU

### Haus und Garten

## HOLZ-SHOP

### Für Haus und Garten

-  Gartenhäuser, Biohort-Programm
-  Parkett, Terrassenböden, Täfer
-  Sperrholz-Span-Massiv-Holzplatten
-  Holzzuschnitt und Bearbeitung gemäss Bestellung



**SCHMID**  
Sägerei & Holzshop

Schmid AG  
Sägerei & Holzshop  
Aaraustrasse 19  
5103 Wildegg

Tel. 062 893 12 26  
Fax 062 893 11 43  
info@schmid-holzshop.ch  
www.schmid-holzshop.ch

Önungszeiten:  
Mo-Fr 7,15-12,00  
13,15-17,00  
Sa 8,00-12,00

## Bauen/Renovieren

### Lifting

## Der Küchenrenovierer & Elektrogerätespezialist

Neue Küchen- & Bad-Ausstellung!



Gebr. F. & U. Wirz AG  
5504 Othmarsingen  
www.wirz-kuechen.ch

## Umzugservice

- Umzüge
- Lagerhaus
- Logistik
- Reinigung



**TWERENBOLD**  
TRANSPORTE

056 485 82 60

www.twerenbold-umzug.ch - info@twerenbold-umzug.ch