



EINWOHNERGEMEINDE  
**Recherswil**

*Hier  
lebt sich's  
gut*

# IGU - ZYTIG

AUSGABE 4 | JULI / AUGUST 2023

## COUNTRYSIDE

Natur, Landschaft, Landwirtschaft, Grund & Boden

Events &  
Veranstaltungen

Was ist los im Dorf?

# LIEBE LESERIN, LIEBER LESER



Kulturland Recherswil

Es ist immer schön, mit dem Fahrrad über die Felder zu fahren und die schönen Kulturen zu bestaunen. Zuckerrüben, Raps, Kartoffeln, Mais, Getreide, Kunstwiesen, Gras, so vielseitig ist der Anbau in unserem Dorf. Gerade im Frühling, wenn die Rapsfelder in ihrer vollen Pracht blühen, wirkt es wie ein gelbes Meer.

Dies war aber nicht immer so...

Da unser Unterboden vielerorts sehr Ton- und Lehmhaltig ist, lässt er das Wasser bei grösseren Niederschlägen nur sehr langsam versickern, somit gibt es Staunässen. Um diese Staunässen zu verhindern, wurde das Land drainiert, entwässert.

Die meisten Flächen wurden während und nach dem zweiten Weltkrieg, bei der damaligen Hungersnot, kultiviert (drainiert) und somit fruchtbar gemacht. Seit dieser Zeit wurde die Anpflanzung immer vielseitiger, bis zur heutigen durchmischten Anpflanzung.

Wenn auch sie das nächste Mal zu Fuss oder mit dem Fahrrad über die Felder streifen, genießt die Vielzahl an Kulturen in unserer Gemeinde.

DANIEL MURER  
FLURGENOSSENSCHAFTSPRÄSIDENT RECHERSWIL

## INHALTE

### 3 COUNTRYSIDE

Natur, Landschaft, Landwirtschaft,  
Grund & Boden, Wenn Bauern reisen...

### 9 VEREINSWESEN

Theatergruppe / Radfahrerverein /  
Damenturnverein

### 12 SENIORENFAHRT 2023

via Langenthal - Huttwil - Willisau -  
Sursee - Luzern

### 14 FIT & GESUND

zum Thema Schwindel

### 15 OEPFELBAUM RECHERSWIL

Aktivierung – Körper,  
Geist und Seele in Bewegung

### 16 VERANSTALTUNGEN & EVENTS

Was war und ist los im Dorf?


### 19 INSERATE / JUBILARE

Gratulationen & Informationen

## IMPRESSUM

Kultur- und Sportkommission Recherswil  
Gemeindeverwaltung Recherswil  
Hauptstrasse 56  
4565 Recherswil

E-Mail: kulturkommission@recherswil.ch



„Jedes Werden in der  
Natur, im Menschen, in der  
Liebe muss abwarten,  
geduldig sein, bis seine  
Zeit zum Blühen kommt.“

-Dietrich Bonhoeffer-

# C O U N T R Y S I D E R E C H E R S W I L

Recherswil weist eine Fläche von 3,4 km<sup>2</sup> auf. Davon sind 55,3 % Landwirtschaftszone, 22,5 % Wald, 0,9% Unproduktive Fläche und 21,3 % bebaute Siedlungsfläche. Die Landwirtschaft trägt somit weiterhin einen grossen Teil zum Dorfbild bei. In der Gemeinde Recherswil sind 8 anerkannte Landwirtschaftsbetriebe eingetragen.

Das Amt für Landwirtschaft weist zudem auf die Wichtigkeit der Boden und Bodenrechte bei. .

Der Boden bildet die Grundlage für die landwirtschaftliche Produktion. Um seine Fruchtbarkeit zu erhalten, steht eine Nutzung im Vordergrund, die dem jeweiligen Standort Rechnung trägt. Das Raumplanungsrecht stellt den quantitativen Schutz des Bodens sicher. Mit den Boden- und Pachtrecht werden die Rechte der Nutzenden gestärkt, insbesondere jene der Selbstbewirtschaftenden und der Familienbetriebe. Ackerbauliche Böden, die wegen ihrer Bodenbeschaffenheit, Lage und Topographie als besonders wertvoll gelten, werden zusätzlich als Fruchtfolgeflächen (FFF) ausgeschieden. Die langfristige Sicherung der fruchtbarsten Ackerböden ist ein wesentlicher Beitrag zum sorgsamem Umgang mit Kulturland.

Quelle: <https://so.ch/verwaltung/volkswirtschaftsdepartement/amt-fuer-landwirtschaft/boden-und-bodenrecht/>

## F L U R G E N O S S E N S C H A F T R E C H E R S W I L

Jeder Landwirt mit Grundeigentum in der landwirtschaftlichen Nutzfläche in der Gemeinde Recherswil ist automatisch Mitglied der Flurgenossenschaft. Die Flurgenossenschaft ist für den Unterhalt der Fruchtbaren Böden verantwortlich und sorgt dafür dass diese nicht überfluten oder andersweitig geschädigt werden. Auch bei Umzonungen oder Baulichen Massnahmen, wie damals bei der Bahn 2000 werden Flurgenossenschaften beigezogen oder neu gegründet um bei solchen Projekten die Aufteilung der Parzellen zu koordinieren. Früher war die Flurgenossenschaft auch für den Unterhalt der Feldwege und Strassen zuständig. Diese wurden aber in Recherswil bereits vor längerer Zeit in die Verantwortung der Gemeinden übergeben.

Flurgenossenschaften werden häufig nur noch für gezielte Projekte gegründet und danach wieder aufgelöst. In Recherswil besteht die Flurgenossenschaft jedoch bereits seit vielen Jahren (siehe dazu den Beitrag Denkmal Melioration in dieser Ausgabe). Präsident ist Herr Daniel Murer. Die Mitglieder treffen sich mindestens alle 2 Jahre.

## B I O D I V E R S I T Ä T I M S T R A S S E N A R E A L



Vielleicht haben Sie bereits diese neuen Flächen im Dorf entdeckt. Der eine oder andere mag sich gefragt haben, warum die Bepflanzung einer Kiesfläche weichen musste. Der Grund dazu ist ein Projekt des Strasseninspektorats im Amt für Verkehr und Tiefbau.

Zur Förderung der Biodiversität werden die kantonseigenen Grünflächen entlang der Kantonsstrassen aufgewertet. Die bestehenden Grünflächen sind ökologisch nicht wertvoll. Die Humusschicht wird ausgetauscht und mit einer Kiesschicht ersetzt. Darauf kommt eine spezielle Magerwiesenmischung. Durch die fachgerechte Ansaat von einheimischen Pflanzen können öffentliche Flächen naturnah gestaltet werden.

Der Kanton und die Gemeinden haben eine Verpflichtung, die Biodiversität zu erhalten und zu fördern. Ziel ist es, ein Netz von Lebensräumen zu erschaffen; die sogenannte ökologische Infrastruktur, die der Bundesrat 2012 in seiner Biodiversitätsstrategie beschlossen hat.

Weitere Informationen: <https://so.ch/verwaltung/volkswirtschaftsdepartement/amt-fuer-landwirtschaft/boden-und-bodenrecht/>

## WENN BAUERN REISEN...

...scheint nicht immer die Sonne. Seit wie vielen Jahren genau die Recherswiler und Obergerlafinger Bauern zusammen auf eine Tagesreise gehen habe ich nicht ganz genau herausgefunden. Jedenfalls schon sehr lange. Mehr als 60 Jahre besteht diese Tradition der Milchgenossenschaft auf ihre «Chäsireise» zu gehen. Früher um die 50 Teilnehmer, heute jeweils um die 20. Immer Anfang Juli. Dieses Datum steht seit jeher fest und ist ein fester Bestandteil in der Agenda. Früher war es wohl einer der wenigen Tage im Jahr wo ein Bauer einen Tag frei machen durfte und nicht nur an Hof und Tiere denken musste. War es doch verpönt als Bauer frei zu machen, geschweige denn in die Ferien zu gehen. Da war dieser Reisetag, früher immer noch mit Musik und Tanz zum Ausklang habe ich mir erzählen lassen, eine seltene Abwechslung. Heute sieht das zum Glück anders aus und auch ein Bauer macht mal Urlaub aber der Tag der Chäsireise ist zum Glück geblieben. Man versteht sich gut unter den Bauern im Dorf. Man hilft sich gegenseitig, leiht Maschinen aus, bespricht und berät sich und daher geht es auf der Chäsireise immer gesellig und recht lustig zu und her.



Dieses Jahr (5.7.23) starteten wir bei strömendem Regen mit dem Car auf die von GAST organisierte Reise ins Greyerzerland. Erster Halt war bereits in Bern bei der EiCo Frigemo AG. Eine der grössten Hühnereierhandelsstellen in der Schweiz. Rund 100 Bauernhöfe liefern hier täglich ihre Eier ab wo diese dann maschinell wie auch von Hand kontrolliert, gewogen, geputzt, verpackt, verladen und verschickt werden. So viele Eier auf einmal zu sehen, war schon sehr lustig und faszinierend. Auch Eier färben können sie dort vor Ort. Bis 20'000 Eier werden pro Stunde gekocht und gefärbt und sind dann in den Läden als Picknick-, Oster- oder 1. Augusteier zu kaufen. Es war eine äusserst interessante Führung mit ganz vielen Informationen zum Ei. Wer hätte gedacht dass es über ein Ei so viel zu berichten gibt.

Nach einem kurzen Kaffeestop ging die Fahrt weiter Richtung Moléson. Als Bauer schaut man wohl besonders gerne in die Landschaft hinaus. Was wächst denn da? Wie hoch ist dieser Weizen bereits? Schau, da wässert einer seine Kartoffeln. Bei denen scheint es nicht so trocken zu sein, wie bei uns... Langeweile kommt da nicht auf und so ist die Fahrt kurzweilig. Immer noch im Regen erreichten wir unseren Mittagshalt in der Fromagerie Alpage Moléson wo ein reichhaltiges, sehr leckeres Mittagessen auf uns wartete. Natürlich mit dem traditionellen Dessert Meringue mit Doppelrahm zum Abschluss.

Noch ein Geisschäsli oder Moléson Mutschli und ein Pack Meringue für zu Hause gekauft und weiter ging die Fahrt natürlich im Regen entlang vom Greyezersee Richtung Rossens wo uns eine Führung in und um die Stauermauer Barrage de Rossens erwartete. Unglaublich eindrücklich bereits der kurze Film zu Beginn über die Erbauung und Entstehung der Mauer 1944 bis 1948. Was für ein Bauwerk. Nicht ganz SUVA konform, wie die wagemutigen Arbeiter dieses gigantische Bauwerk in die Höhe treiben. So war es dann auch extrem eindrücklich in der kalten feuchten Mauer durch den schmalen Gang die 200 Treppenstufen hinunterzusteigen bis zum Fusse der Mauer. Wer runter geht muss natürlich auch wieder hinauf und so erklimmen wir nach 30-minütiger Führung den steilen Weg zurück zur Strasse und zum Car.

Durch unsere Kletterei hatte nun wohl die Sonne endlich erbarmen und lachte uns auf unserer Weiterfahrt zum Zvieri-Znacht durch die wunderschöne Gegend um Freiburg ins Gesicht.



Ein wunderbarer Tag mit ganz vielen neuen Eindrücken neigte sich dem Ende. Auf der traditionellen «Chäsireise» verbinden wir Genuss und Wissen. Entdecken immer etwas Neues oder Traditionelles und die Kulinarik darf auf keinen Fall zu kurz kommen und steht ganz oben auf der Liste. Immer sehr satt und mit vielen grossartigen Eindrücken verabschieden sich die Bauern beim Gemeindehaus und kehren heim auf ihren Betrieb, wo sie sicher noch kurz in den Stall schauen, ob alles in Ordnung ist.

nicht alle Teilnehmer sind auf dem Bild am Stausee

Bei der Bahnlinie steht recht versteckt ein Denkmal. Melioration 1941 / 1951 Recherswil steht darauf.. aber was ist das eigentlich genau? Wofür steht es?

Das Amt für Landwirtschaft in Solothurn hat ein paar Unterlagen dazu. Dies sind Technischen Berichte und Zeitungsartikel zur Güterregulierung (Melioration) 1941 bis 1951 in der Gemeinde Recherswil.

Leider sind im Archiv keine Dokumente oder Schlussberichte mit Hinweise zum Denkmal selber vorhanden.

Fact ist.. am 12. April 1941 wurde die Flurgenossenschaft Recherswil gegründet. Ziel war eine Güterzusammenlegung und eine Begradigung der Gemeindegrenzen. Das Ursprüngliche Gebiet umfasst 225 ha mit 108 Grundeigentümern und 573 Parzellen. Im Durchschnitt ergab dies 5 Parzellen pro Eigentümer. Die Zahl der Parzellen wurden von 573 auf 200 Reduziert, so dass ein Grundeigentümer im Durchschnitt noch 2 Parzellen hatte, jedoch die selbe Anzahl an Hektaren.



Gleichzeitig wurde das Wegnetz westlich und östlich der Oesch angepasst und ausgebaut .

Der Kostenvoranschlag für die Güterzusammenlegung inkl. der geplanten Baumassnahmen für Wege und Forst belief sich damals auf CHF 233'000.-- für 225 Hektaren.

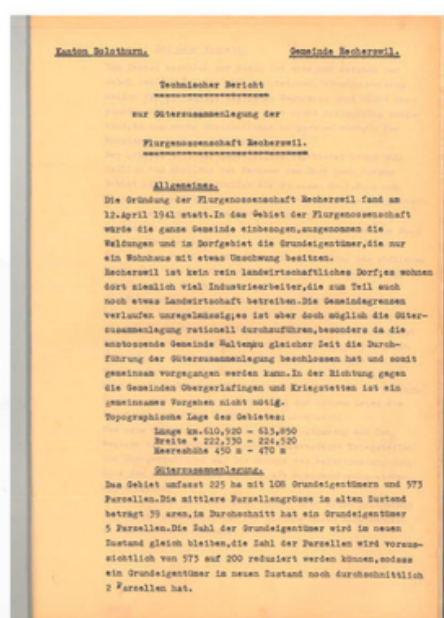
Übrigens:  
Flurgenossenschaften sind juristische Personen des kantonalen Rechts gemäss Art. 19 ff. des Einführungsgesetzes zum Zivilgesetzbuch (EG ZGB). Die Flurgesellschaft Recherswil besteht auch heute noch.

Text: Andrea Rücker

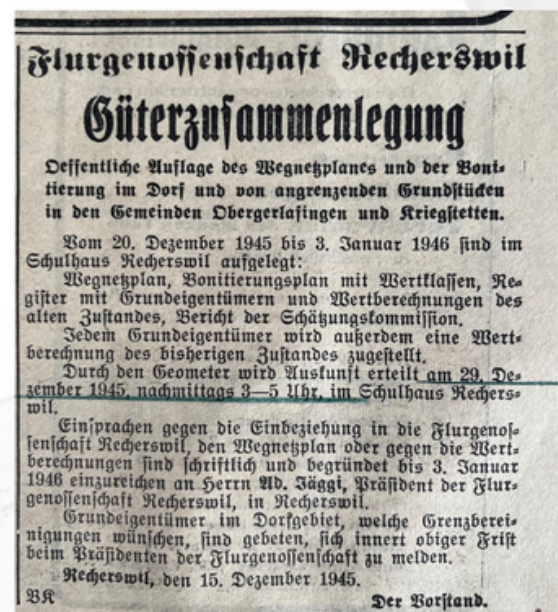
Plan der Parzellen um 1941



Technischer Bericht 1942



Technischer Bericht 1942



Zeitungsartikel von 1945

Im letzten Jahr konnte Manfred Siegenthaler sein 30-jähriges Jubiläum als Pilzkontrolleur in Recherswil feiern. Das Jahr 2022 war sehr pilzreich, Manfred kontrollierte sage und schreibe 2500kg Pilze. Lange nicht alle Pilze kann er zum Verzehr freigegeben. In seltenen Fällen entdeckt Manfred auch den hochgiftigen grünen Knollenblätterpilz im Sammelkörbli. Für ihn sowas wie ein Jackpot! Kann er doch so, mit seinen Kenntnissen Leben retten. Feuchtigkeit und Wärme sind die wichtigsten Faktoren, die das Pilzwachstum fördern. Hexenröhrlinge, sind gewöhnlich früh zu finden. Bald darauf werden auch Pfifferlinge, Lacktrichterlinge, Leistlinge, Maronen- und Rotfussröhrlinge ihre Köpfe aus dem Boden strecken.



Für den gelernten Forstwart ist das Pilzesammeln faszinierend wie ein spannender Krimi. «Man geht mit dem leeren Korb in den Wald, man weiss aber nie, was man antrifft», erzählt er. Vielleicht sei der Korb am Schluss bis oben gefüllt mit schmackhaften Pilzen, oder aber er bleibt leer. Die Leute, die die Pilzkontrolle besuchen, kann man in verschiedene Kategorien einteilen. Es gibt blutige Anfänger, die alles, was sie gefunden haben, zusammen in einen Korb legen und die unbekanntes und giftiges nicht separieren. «Manch einer geht mit hängendem Kopf von dannen, weil die ganze Ausbeute im Abfall landet», berichtet der Profi. Da helfen leider auch die zahlreichen Pilz-Apps wenig, die Fehlerquote ist sehr hoch.

Die beste App ist nach wie vor der Pilzkontrolleur! Kenner kämen oft zum Fachsimpeln vorbei, oder weil sie sich bei einer Art nicht sicher seien. Siegenthaler stellt fest, dass vermehrt Familien das «Pilzlen» entdeckt haben, weil sie in den letzten Jahren coronabedingt nicht ins Ausland in die Ferien konnten. Neben dem Kontrollieren der Pilze gibt der naturverbundene Recherswiler den Leuten viele Tipps, was bei diesem Hobby zu beachten ist. So sollen weder madige noch von Ungeziefer angefressene Exemplare gepflückt werden. Die Pilze sollen in luftdurchlässigen Körben, nicht in Plastiktaschen gebracht werden. Ein totales No-Go ist, die Pilze roh zu verzehren. Um das Myzel, die eigentliche Pflanze, beim Pflücken zu schonen, soll man die Pilze nicht ausreissen. Am besten den Stiel so tief wie möglich abschneiden und das entstandene Loch mit Erde zudecken, damit das Myzel nicht austrocknet, erklärt der Experte. Er kennt sich in seinem Metier gut aus. Schon von Kindsbeinen an hat er zusammen mit dem Vater, ebenfalls Pilzkontrolleur, Pilze gesucht.



bei Herrn Manfred Siegenthaler sind zudem **getrocknete Pilze** erhältlich!

Die Prüfung zum Kontrolleur hat er mit Bravour bestanden. Siegenthaler gibt jedoch zu, dass auch er nicht alle Pilze einwandfrei erkennt. Sein Leitsatz ist: «Im Zweifelsfalle nie», denn es gehe um Menschenleben, wofür er die Verantwortung trage.

Viele weitere Tipps und Infos findet man auf [www.vapko.ch](http://www.vapko.ch)



### Pilzkontrolle

Ort: bei Herrn Manfred Siegenthaler,  
Ueberführungsstrasse 22,  
4565 Recherswil, Tel. 032 675 48 70

Neue Kontrollzeiten !  
Dienstag 17.00 - 18.00 Uhr  
Freitag 17.00 - 18.00 Uhr  
Samstag 17.00 - 19.00 Uhr  
Sonntag nur nach tel. Anmeldung.

# Sich ERDEN

MITTEL UND WEGE FÜR  
MEHR INNERE STABILITÄT



Ein Baum hat Wurzeln, die ihn nicht nur nähren, sondern ihm Halt geben und für einen sicheren Stand sorgen, sodass ihn nichts so schnell umhauen kann. Je grösser der Baum, desto tiefer die Wurzeln.

Bei uns Menschen ist es ähnlich. Wir müssen gut geerdet sein, damit uns nicht jeder „Windstoss“ von aussen aus dem Gleichgewicht bringt.

Ohne gute Erdung fehlen Stabilität und der innere Halt, um die Dinge im Hier und Jetzt ruhig und gelassen anzupacken.

Naturvölker waren sich stets bewusst über die Macht und Kraft der Mutter Erde. Sie ehren und würdigen die Natur. Diese Menschen sind dank ihrer inneren Einstellung und dank ihres Lebensstils gut geerdet. Was ist mit uns? Wir verbringen die meiste Zeit in geschlossenen Räumen. Stecken in Schuhen. Gehen auf Asphalt. Schlafen weit vom Erdboden entfernt. Da kann es mit der Erdung ordentlich hapern und das wirkt sich aus.

## Ein paar Beispiele, wie sich zu wenig Erdung zeigen kann

- sich innerlich unruhig und gestresst fühlen
- geistig oft abwesend sein
- viele gute Ideen, aber keine wird umgesetzt
- Grübeleien und sinnloses Gedankenkreisen
- Kopfweg – zu viel Energie steckt im Kopf fest
- Kalte Füsse – zu wenig Energie in den Füssen
- Heisshunger auf Süsses – die unvermeidbare Schoko-Organie
- Überempfindlichkeit – die Dinge zu persönlich nehmen
- Sich zerfransen – trotz Anstrengung nicht viel ausrichten können

## 3 Tipps um sich zu erden

### Den Kontakt zum Boden spüren

Gerade bei „Kopfarbeitern“ steckt oft ganz viel Energie im .... einmal darfst du raten. Richtig! Im Kopf. Schon allein die Aufmerksamkeit bewusst in die Füsse zu lenken und den Boden wahrzunehmen, ist ein erster Schritt, um sich zu erden.

### Gedanklich verwurzeln

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu deinen Füssen. Stelle dir vor, dass aus deinen Fußsohlen dicke Wurzeln wachsen in die Erde hinein. Wie bei deinem Lieblingsbaum. Mit jedem Atemzug werden deine Wurzeln tiefer und verbinden sich mit der wohltuenden Energie der Erde. Mit jedem Atemzug geben dir deine Wurzeln mehr inneren Halt und Stabilität. Mit dem Ausatmen kannst du über deine Wurzeln der Erde alles Alte anvertrauen, Stress abfließen lassen und abgeben, was du jetzt nicht mehr brauchst. Mit der Einatmung nimmst du über deine Wurzeln die nährende Energie der Erde auf. Atme solange über deine Wurzeln, bis du das Gefühl hast, gut geerdet und energetisiert zu sein. Mit ein bisschen Übung reichen ein paar Atemzüge, um gut geerdet durch den Tag zu gehen.

### Raus in die Natur

Die Natur ist noch immer unschlagbar, wenn es um Erdung gehen. Gehe in der Mittagspause raus ins Grüne oder drehe wenigstens eine Runde in einem Park. Wenn das unter der Arbeitswoche nicht möglich ist, gönne dir am Wochenende Zeit in der Natur. Auch wenn du dich oft erschöpft und ausgebrannt fühlst, kann so etwas Simple wie regelmäßige Waldspaziergänge echte Wunder bewirken.



# THEATERGRUPPE RECHERSWIL

Am Wochenende vom 24./25. Juni 2023 ging es mit den Mitgliedern der Theatergruppe Recherswil auf Reisen. Für alle, ausser den Organisatoren Jeffry und Bale, war es eine Überraschungsreise. Mit gepackten Koffern ging es mit dem Zug nach Burgdorf ins Hotel B5. Burgdorf durften wir spielerisch kennenlernen. Mit einer Karte, Ball und einem Minigolfschläger ausgerüstet ging es durch Burgdorf. Bei verschiedenen Parkanlagen, Kirchen und Hausecken konnten wir unser Golf-Talent ausleben und lernten einige unbekannte Orte von Burgdorf kennen. Gegen den späteren Nachmittag ging es mit dem Bus auf die Lueg, wo wir von Fachpersonen im Alphornblasen angeleitet wurden. Die Anfangstöne auf dem Alphorn hatten kaum für einen Auftritt auf der Bühne bestand. Es gab aber doch ein paar wenige, die brachten einen passablen Ton aus dem Horn. Anschließend genossen wir bei fantastischem Ausblick und Temperaturen ein gutes Essen im Resteraunt auf der Lueg. Zurück im Hotel B5 in Burgdorf noch ein letzter Schwatz und Trank im Hotelgarten, bevor es unter die Bettdecke ging. Am Sonntag fuhren wir mit dem Zug (in der Hosentasche der Führerausweis – warum wir diesen mitnehmen mussten war uns ein Rätsel??) nach Zollbrück. Dort standen hinter dem Bahnhof in Reih und Glied 17 Töffli. Was für ein Anblick. Da war auch allen klar, weshalb der Führerausweis mit musste. Vielen, die mit dem Töffli aufgewachsen sind, schlug das Herz schneller. Nach ein paar Übungskurven auf den Mofas ging es mit Helm und Sonnenbrille los nach Trubschachen in die Kambly. Die Bäuche gefüllt mit feinen Guetzli und Kaffee gings über die Ämmitaler-Hügel ins Bergrestaurant Erika, wo wir erneut kulinarisch verwöhnt wurden. Es war ein Töffli-Abenteuer, das uns noch lange in guter Erinnerung bleibt. Der Mofageruch, der Motorenlärm, die Aussicht auf das schöne Ämmital und die grandiose Stimmung war ein Erlebnis für sich. Unfallfrei kamen wir am späteren Nachmittag in Zollbrück an und nach einem Aufenthalt in der Brauschüür in Zollbrück gings dann wieder nach Hause zu. Die zwei Tage in und um Burgdorf waren ein voller Erfolg und ein grosser Dank geht an das Organisations-Team Jeffry und Bale und an alle Teilnehmer, die zu diesem tollen Ausflug beigetragen haben.



### Ausflug des Radfahrervereins ins Velodrome

Ein ganz spezielles Ereignis war der Anlass des RVR im Velodrome Grenchen. Acht Erwachsene, zwei Jungs und ein Mädchen wagten sich an einen Schnupperkurs fürs Bahnfahren. Unter kundiger Führung drehten sie ihre ersten Runden. Anfänglich dem unteren Rand entlang, um sich an die speziellen Räder zu gewöhnen. Mit Starrachse, Klicks und ohne Bremsen, war das Fahren eine echte Herausforderung. Solange das Rad in Bewegung war galt es, in die Pedalen zu treten. Bremsen war nur möglich, wenn man das Rad höher hinauf lenkte. Bei einigen fuhr anfänglich noch die Angst mit. Doch mit jeder Runde wurden sie mutiger und trauten sich mit der Zeit bis weit über die blaue Linie hinaus. Die Schnellsten erreichten eine Geschwindigkeit bis zu 40 Stundenkilometern. Im Anschluss stärkten sich Radfahrer und Zuschauer bei einem feinen Znacht.



### Traditionelle Kombiausfahrt bei bestem Wetter

Über 30 Frauen, Männer und Kinder schwangen sich an einem herrlichen Sonntagmorgen in den Sattel. In verschiedenen Gruppen machten sich die Radler und Radlerinnen zum gemeinsamen Ziel, dem Bocciahaus in Derendingen auf. Unterwegs legten zwei Gruppen einen willkommenen Erfrischungshalt in der Kantine 1881 in Luterbach ein, denn bereits am Morgen liess die Sonne den Schweiß fließen. Andere erholten sich auf einem Spielplatz, oder steuerten direkt das Bocciahaus an. Nach rund drei Stunden fanden sich alle vor Ort ein, genossen ein Apéro und anschliessend Gemüse- und Pilzrisotto, Salat und Steaks vom Grill. Selbstverständlich fehlte auch das Dessert nicht. Nach einem gemütlichen Nachmittag mit Plaudern und Bocciaspielen machten sich die Radfahrer nach und nach individuell auf den Nachhauseweg.



Hast du Lust, etwas für die Gesundheit zu tun und Spass zu haben? Jeden Dienstagabend um 18.45 treffen wir uns beim Schulhaus zu einer Abendausfahrt. Du bist herzlich für eine unverbindliche Schnupperstunde eingeladen. (Mit E-Bike oder normalem Rad)

Nach den Sommerferien beginnt wieder das Angebot «Ich und mein Velo». Hier lernen Kinder auf spielerische Art mit dem Velo und dem Strassenverkehr umzugehen. Angesprochen sind alle Kinder ab 8 Jahren. Jeweils montags von 17.45 bis 19.15 Uhr auf dem Schulhausplatz.





Der Damenturnverein Recherswil sagt danke! Wir durften bereits auf sechs erfolgreiche Monate im 2023 zurückblicken. Ganz besonders stolz sind wir auf die Kinder, welche am Jugispieltag in Derendingen mit dabei waren. Wir haben für alle Altersgruppen ein Team gestellt. Insgesamt spielten 82 Teams aus 17 regionalen Jugendriegen um den Sieg. Die Kinder der Unterstufe haben Alaskaball und Völkerball gespielt, die Mittelstufe musste sich beim Kastenball und Ball über die Schnur beweisen und die Oberstufe hat gekämpft bei Korbball und Volleyball. Unser Ziel war es, einfach Spass zu haben und schauen, wo wir im Vergleich zu den anderen Vereinen stehen. Deshalb kam es auch total unerwartet, dass die Oberstufen Mädchen sowie die Mittelstufen Mädchen es jeweils auf den zweiten Platz geschafft haben. Die Unterstufen Kinder dürfen auch stolz auf sich sein, sie kamen schliesslich kurz vor das Podest auf den vierten Platz. Insgesamt hatten wir einen tollen Tag, das Wetter hat mitgespielt und die Sonnencreme wurde zum notwendigen Begleiter.



Wir haben auch attraktive Angebote nicht nur für Kinder, sondern auch für Erwachsene und möchten hiermit an alle appellieren, welche für einen kleinen Kostenbeitrag auch mit uns mitturnen möchten um fit zu bleiben.



Ebenfalls für Nicht-Vereinsmitglieder bieten wir für alle Altersklassen eine Turnstunde an, bei welcher folgende vier Punkte im Fokus stehen: Fitness, Kraft, Balance und Body-forming. Wir können noch mehr Frauen wie auch Männer gebrauchen, die sich fit halten möchten. Wir treffen uns jeweils am Montag von 17:30 – 18:30 Uhr bei der Turnhalle in Recherswil. Während der Schulferien findet keine Lektion statt. 2x im Jahr treffen wir uns noch für ein gemütliches Beisammensein.

Das Ziel ist es gemeinsam Spass zu haben und zeitgleich fit zu bleiben. Sehr zu empfehlen ist daher unser Angebot «Spiel und Spass mit Päschi.» Jeden Montag-Abend von 20:00 – 21:00 Uhr treffen sich die Mitturnerinnen und Mitturner beim Schulhaus Recherswil und können sich auf viele abwechslungsreiche & sportliche Aktivitäten freuen. Zum Beispiel Geräteturnen, Gymnastik, Unihockey, Volleyball, Völkerball, Basketball, und noch viele weitere Sportarten werden dort zusammen geübt und gespielt.

Kosten für Nichtmitglieder: Fr. 5.- pro Std

Kosten für Nichtmitglieder: Fr. 5.- pro Std



Haben wir dein Interesse geweckt? Dann melde dich bei den Leiterinnen oder komme auf ein Training vorbei. Du wirst sehen, auch du wirst dich bei uns wohl fühlen. Auch wenn es manchmal etwas anstrengend ist, lohnen tut es sich auf jeden Fall und der Spass steht immer im Vordergrund.

Spiel und Spass mit Päschi  
Leiterin Pascale Krebs: 078 604 52 31

Fitness, Kraft, Balance & Bodyforming  
Leiterin Marianne Spiess: 032 675 69 72



## SENIORENFAHRT 2023

Gut gelaunte Seniorinnen und Senioren machten sich mit 4 Cars bei bestem Wetter auf den Weg via Langenthal - Huttwil - Willisau - Sursee - Luzern.



Im Bergrestaurant Schwendelberg, oberhalb Horw, durften die 157 Teilnehmerinnen und Teilnehmer, davon 13 «Erstklässler/innen» (mit JG 1953), ein super feines Mittagessen und die wunderbare Aussicht auf Rigi, Bürgenstock und den Vierwaldstättersee geniessen.



Anschliessend war eine gemütliche Schifffahrt auf dem Vierwaldstättersee mit dem Schiff «Gotthard» angesagt.





Nach rund eineinhalb Stunden Fahrt ab Luzern KKL, traf die fröhliche Schar in Brunnen ein. Zurück in Recherswil wurde die Gruppe von der Musikgesellschaft Recherswil in der Igu-Halle mit einem schönen Ständli beglückt und durfte die feinen Chäs- und Fruchteküchlein vom Igu-Beck geniessen.



Hardy Jäggi gratulierte der ältesten Teilnehmerin Susanne Graber (JG 1929) und dem ältesten Teilnehmer Emil Kaufmann (JG 1929) sowie dem ältesten teilnehmenden Ehepaar Kurt und Anneliese Fontana (64 Jahre verheiratet) und überreichte ihnen ein kleines Präsent.

Ein absolut gelungener Tag mit sehr zufriedenen Recherswiler Seniorinnen und Senioren!

Herzlichen Dank allen, welche zum Gelingen des diesjährigen Seniorenausflugs beigetragen haben. Ein besonderer Dank geht an die Crew von Uwe Schöll und an die Mitglieder der Sozialkommission.

→ Weitere Bilder unter [www.recherswil.ch](http://www.recherswil.ch)

# Fit &

# gesund

## HEUTE ZUM THEMA SCHWINDEL

Jeder kennt ihn. Das erste Mal erlebt man ihn, wenn man sich als Kind zu oft um die eigene Achse dreht. Später setzt er nach dem einen Bierchen/Weinglas zu viel ein oder wenn man morgens zu abrupt aus dem Bett aufsteht. Der Schwindel ist ein (Begleit-)Symptom mit vielen möglichen Ursachen.

Hier gehen wir auf jenen Schwindel ein, der nicht aufgrund von Herz-Kreislaufproblemen auftritt, wie beispielsweise zu hoher/ tiefer Blutdruck – oder wegen neurologischer Diagnosen auftritt – wie beispielsweise nach einem Hirnschlag, bei Multiple Sklerose, Migräne, etc.

Die folgenden Übungen können bei leichtem Schwindel in zunehmendem Alter oder auch bei Höhenschwindel (auch bekannt als Höhenangst) sowie Übelkeit in öffentlichen Verkehrsmitteln oder Seekrankheit helfen. Tritt der Schwindel plötzlich, mittel bis stark, ohne Pause und/oder weiteren Symptomen wie Lähmungserscheinungen insbesondere im Gesicht oder Sprech-/ Sprachstörungen auf, gehen Sie für genauere Abklärungen zum Arzt.

**Vorbereitung:** Bei diesen Übungen könnte allenfalls Ihr Schwindel ausgelöst werden. Um die Sicherheit vor Stürzen zu gewährleisten bitte jeweils eine sichere Umgebung wählen: in einer Ecke, vor einem stabilen Tisch oder an einer Wand angelehnt Positionieren mit einer stabilen Halte- und/oder gar Sitzmöglichkeit.



Den Kopf von rechts nach links Drehen und dabei mit den Augen in der jeweiligen Bewegungsrichtung einen Punkt rechts/in der Mitte/links anschauen – die Augen bewegen sich mit dem Kopf mit. Zuerst langsame Bewegungen, dann schneller werden.

Dauer: 2-5x 30 – 90 Sekunden oder bis Schwindel einsetzt, dann Pause machen 3-4 Min

### Gruppenangebot:

Dienstag 18:30-19:25 Pilates

Donnerstag 18:00-18:55 Pilates

Freitag 09:30-10:20 Rückbildungspilates (Anmeldung erwünscht)



Den Kopf leicht schütteln (wie beim Nein-Sagen) und dabei die Augen stets auf einen Punkt vor Ihnen oder auf den Daumen der ausgestreckten Hand gerichtet halten – die Augen bewegen sich nicht mit dem Kopf mit sondern bleiben nach vorne gerichtet, nur der Kopf dreht rechts/links. Dauer: 2-5x 30 – 90 Sek oder bis Schwindel einsetzt, 3-4 Min Pause oder bis Schwindelgefühl weg

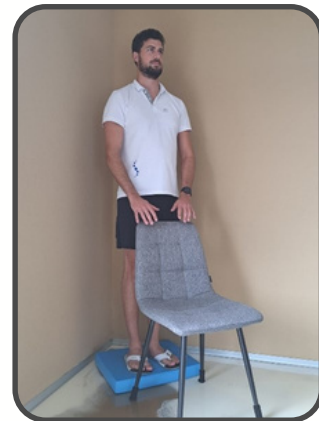


Als Beifahrer\*in im Zug, Auto oder Bus können Sie nach draussen schauen und die vorbeifahrende nähere Landschaft beobachten. Dabei trainieren Sie Okulomotorische Fähigkeiten.

Dauer: 1-2 Min. dann Pause indem Sie in die Ferne schauen, die Augen schliessen oder ihren Mitreisenden den Blick zuwenden

**Übungen 1 – 3** können jeweils durch folgende Zusatzveränderungen erschwert werden:

- Variation 1) sitzend auf Stuhl mit Rücken- & Armlehne
- Variation 2) sitzend ohne Rücken- & Armlehne, vorne auf Stuhlkante
- Variation 3) Sitzen + Füsse vom Boden abheben oder auf einem Ball platzieren
- Variation 4) stehend angelehnt an Tischkante
- Variation 5) frei stehend
- Variation 6) auf eine instabilen Unterlage stehend



Massage der Füsse mit einem Igelball oder Barfuss auf Kies Gehen.

Dauer: 10 Min (pro Fuss)

(Vorsicht beim Barfuss gehen draussen: dies ist nicht empfohlen bei Diabetes oder Durchblutungsstörungen der Füsse!)



Bei allen Übungen darauf achten, dass die Atmung regelmässig weiter fließt, die Schultern und Arme entspannt nach unten hängen und die (Kopf-)Bewegungen dynamisch und nicht abgehackt sind. Der Schwindel sollte nicht oder nur sehr schwach ausgelöst werden, sonst eine Pause einlegen bis dieser sich wieder beruhigt hat und die Übung anschliessend in einer vereinfachten Variante durchführen.

### Präsentiert von:



**Physiotherapie  
Rechterswil**  
NIVES SCHMID

Tel: 032 675 26 26

Whatsapp: 079 127 17 14

Mail: [info@physiotherapie-recherswil.ch](mailto:info@physiotherapie-recherswil.ch)

[www.physiotherapie-recherswil.ch](http://www.physiotherapie-recherswil.ch)

## AKTIVIERUNG - KÖRPER, GEIST UND SEELE IN BEWEGUNG



Die Aktivierung ist eine der wichtigsten Elemente der professionellen Pflege und Betreuung im Oepfelbaum. Im Alter werden manche körperlichen und mentalen Tätigkeiten zunehmend schwierig. Das Bedürfnis nach sozialen Kontakten und abwechslungsreichen Alltagsaktivitäten ist jedoch auch im Alter vorhanden. Eine aktive Alltagsgestaltung steigert nicht nur die Mobilität, die geistige Fitness und die individuellen Fähigkeiten unserer Bewohnerinnen und Bewohner, sondern spendet auch Energie und Lebensfreude und verbessert somit erheblich die Lebensqualität im Alter.

Nach dem Grundsatz «wer Lust hat, kann aktiv mitmachen» steht den Bewohnerinnen und Bewohnern ein breites Angebot mit spannenden Einzel- oder Gruppenaktivitäten zur Verfügung, welches laufend den aktuellen Bedürfnissen und Wünschen der Bewohnenden angepasst wird. Das Ziel der Aktivierung ist es, gezielt die körperlichen, geistigen, sozialen und emotionalen Fähigkeiten der Bewohnenden zu fördern. Das Programm wird wöchentlich neu zusammengestellt und umfasst etwa: Handarbeiten, musikalische Unterhaltung, Tierbesuche und Besuche von Schulklassen, Jassen, Gymnastik, Basteln, Gedächtnistraining, Koch-Aktivitäten, Spielstunden oder Andachten. Ganz besonders erwähnenswert sind ausserdem unsere Bewohnerausflüge, wie zum Beispiel der Tagesausflug mit dem Car an den Hallwilersee Mitte September, sowie die hausinternen Bewohnerfeste, wie beispielsweise das 1. Augustbräteln mit Alphornklängen oder das legendäre Oktoberfest mit Charles von Büren, welches in diesem Jahr am 26. Oktober stattfinden wird, und zu welchem wir die Recherswiler Dorfbevölkerung ganz herzlich einladen (gerne mit vorgängiger Reservation).

Am Donnerstag, 19.10. findet bei uns im Restaurant zudem das Lotto statt, welches ebenfalls öffentlich ist.

Als «Haus der offenen Türen» legt der Oepfelbaum bekanntlich besonders grossen Wert auf den Austausch mit der Dorfbevölkerung. Von unseren Bewohnenden besonders geschätzt werden die regelmässigen Besuche der Kinder der Kita Zwergenwelt, welche die Lebensfreude der Bewohnerinnen und Bewohner sowie das Verständnis und den Respekt füreinander erheblich fördern. Des Weiteren findet einmal monatlich das Treffen der Landfrauen Wasseramt bei uns im Oepfelbaum statt, welche unsere Bewohnenden liebevoll in ihr Programm mit stricken, basteln und Geschichten erzählen, miteinbeziehen. Gerne machen wir Sie, liebe Leserinnen und Leser, ausserdem darauf aufmerksam, dass ab Mittwoch 20.09.23 wöchentlich von 14 bis 16 Uhr das **«Lisme im Oepfelbaum»** für Seniorinnen und Senioren im Dorf stattfinden wird, welches wir zusammen mit der Sozialkommission Recherswil veranstalten und zu welchem wir Sie ganz herzlich einladen.

Um unseren Bewohnenden dieses vielfältige Aktivierungsprogramm überhaupt bieten zu können, sind wir auf die wertvolle Mithilfe unserer freiwilligen Mitarbeiter angewiesen. Wir sind deshalb ständig auf der Suche nach Unterstützung. Wenn Sie sich angesprochen fühlen, so melden Sie sich doch gerne bei unserer Leiterin Aktivierung, Frau Barbara Fankhauser (Tel.: 032 674 63 00).

In diesem Sinne freuen wir uns auf einen weiterhin regen Austausch mit Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, im Oepfelbaum Recherswil.



### «LISME IM OEPFELBAUM»

Zusammen mit der Sozialkommission Recherswil starten wir am **Mittwoch 20.09.23** mit dem «Lisme» für Seniorinnen und Senioren im Dorf.

Die Veranstaltung findet wöchentlich jeweils am **Mittwoch von 14 bis 16 Uhr** im Restaurant Oepfelbaum Recherswil statt. Wir freuen uns auf ein zahlreiches Erscheinen.

Kontakt: Therese Loosli, 032 675 75 15





# VERANSTALTUNGEN / EVENTS

## WAS IST LOS IM DORF?

### AUGUST

2023

**01. / 08. / 22. / 29. August 2023**

Dienstagsausfahrt  
Radfahrerverein Recherswil  
[www.rv-recherswil.ch](http://www.rv-recherswil.ch)

**08. August 2023**

Gemeinsames Mittagessen  
Rest. Kastanienbaum, Recherswil  
Kontakt: Therese Loosli - 032 675 75 15  
oder Elisabeth Haas 032 675 37 63

**20. August 2023**

Mittagessen für alleinstehende Frauen  
Rest. Kastanienbaum, Recherswil  
Kontakt: Therese Loosli - 032 675 75 15  
oder Elisabeth Haas 032 675 37 63

**27. August 2023**

"Gummiböötle" auf der Oesch - für Kinder  
Die Mitte Recherswil

**30. August 2023**

Geschichten aus dem Hosensack  
Waldhaus, Recherswil  
Kontakt 077 463 97 85 / [www.doris-schwaller.ch](http://www.doris-schwaller.ch)

### SEPTEMBER

2023

**02. September 2023**

Bring und Holtag  
[www.familieaktiv.ch](http://www.familieaktiv.ch)

**05. / 12. September 2023**

Dienstagsausfahrt  
Radfahrerverein Recherswil  
[www.rv-recherswil.ch](http://www.rv-recherswil.ch)

**05. September 2023**

Gemeinsames Mittagessen  
Rest. Kastanienbaum, Recherswil  
Kontakt: Therese Loosli - 032 675 75 15  
oder Elisabeth Haas 032 675 37 63

**17. September 2023**

Mittagessen für alleinstehende Frauen  
Rest. Kastanienbaum, Recherswil  
Kontakt: Therese Loosli - 032 675 75 15  
oder Elisabeth Haas 032 675 37 63

**20. September 2023**

Kinderkleiderbörse  
[www.familieaktiv.ch](http://www.familieaktiv.ch)

**20. September 2023**

Lisme im Oepfelbaum  
Kontakt: Therese Loosli - 032 675 75 15

**30. September 2023**

Dorfschiessen  
Schützengesellschaft Recherswil

### OKTOBER

2023

**03. Oktober 2023**

Gemeinsames Mittagessen  
Rest. Kastanienbaum, Recherswil  
Kontakt: Therese Loosli - 032 675 75 15  
oder Elisabeth Haas 032 675 37 63

**21. Oktober 2023**

Jodlerabend  
Jodlerklub Waldrösli

**27. Oktober 2023**

Lottomatch  
Turnverein / Schützengesellschaft



4/5. November 2023  
- Herbstmäret



## SCHNÄUSCHT IGU 2023

Alle Jahre wieder... Der „Schnäuscht Igu“ ist ein Anlass, der jedes Jahr viele Leute aus dem Dorf, vor allem viele Kinder, anlockt. Dieses Jahr konnten wir über 120 Kinder zählen. Mit viel Applaus und Jubel wurden alle von Klein bis Gross unterstützt. Es ist immer wieder schön so viele bekannte Gesichter zu sehen und gute Gespräche zu führen. Öfters wird es dann aus einem Bier zwei oder drei Biere! Einfach eine grossartige Atmosphäre! Dieses Jahr hat es der Petrus besonders gut gemeint, der Regen ging tatsächlich dem Jura entlang und verschonte uns.



## OPEN-AIR KINO

Mit über 100 Besucherinnen und Besuchern lief in der Igu Halle Recherswil der Film „Latte Igel und der magische Wasserstein“ über die Leinwand.

Die Kultur- und Sportkommission hat das erste Open Air - Kino durchgeführt. Nebst dessen gab es für die zahlreich anwesenden Kinder und ihre Begleitpersonen mehrere Verpflegungsmöglichkeiten - u.a. Gratis-Popcorn, gesponsert von der Raiffeisenbank Untere Emme aus unserem Dorf.



Text: Roman Schöll  
Fotos: Andrea Rücker

## OPEN-AIR MUSIKGESELLSCHAFT RECHERSWIL

Am Samstag, 24.06.2023 fand das traditionelle Open-Air der Musikgesellschaft Recherswil, bei wunderbarem Sommerwetter, statt. Der Abend wurde durch die Windband Biberist zusammen mit der Jugendmusik HOEK eröffnet.

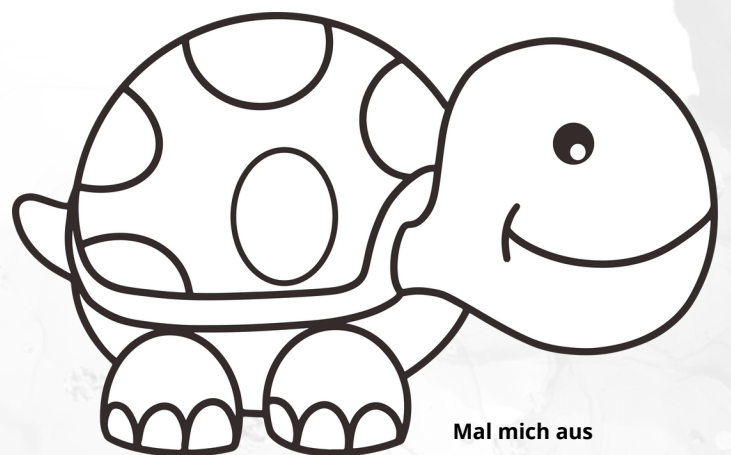
Die zahlreichen Zuhörer genossen klangvolle Stunden und eine wunderbare Festwirtschaft. Als zweiter Gastverein kam die Musikgesellschaft Hasle-Rüegsau nach Recherswil.

Auch die Gastgeber (MG Recherswil) umrahmten den voll besetzten Pausenplatz mit abwechslungsreicher Unterhaltungsmusik.

Ein grosses Dankeschön geht an alle Helfer und natürlich ganz besonders an die zahlreichen Zuhörerinnen und Zuhörer, es war ein perfektes Sommernachts-Open-Air!



Text: Gaby Jäggi  
Fotos: Gaby Jäggi



Mal mich aus

# MUTATIONEN IM GEMEINDERAT

**Peter Gehrig** (FDP, Die Liberalen Recherswil) ist per 30. Juni 2023 aus dem Gemeinderat ausgetreten. Vielen Dank für die geleistete Arbeit für die Gemeinde und viel Freude bei den neuen Aufgaben.

**Irene Rüfenacht** (CVP, Die Mitte Recherswil) ist per 31. Juli 2023 aus dem Gemeinderat ausgetreten. Vielen Dank für die geleistete Arbeit für die Gemeinde und viel Freude bei den neuen Aufgaben.

Herzlich Willkommen **Roman Schöll** (FDP, Die Liberalen Recherswil) als neues Mitglied des Gemeinderates. Wir gratulieren zur Wahl und wünschen eine erfolgreiche und bereichernde Amtszeit!

Herzlich Willkommen **Peter Jutzi** (CVP, Die Mitte Recherswil) als neues Mitglied des Gemeinderates. Wir gratulieren zur Wahl und wünschen eine erfolgreiche und bereichernde Amtszeit!



## ENTSORGUNGSKALENDER 2023



### Altpapier:

Mittwoch - 23.08.2023

Mittwoch - 15.11.2023



### Karton:

Donnerstag - 23.08.2023

Donnerstag - 21.09.2023

Donnerstag - 23.11.2023



### Grünentsorgung / Häckselgut:

Donnerstag - 03.08.2023

Donnerstag - 17.08.2023

Donnerstag - 31.08.2023

Donnerstag - 14.09.2023

# INSERATE / JUBILARE

Gibts ein Jubiläum zu feiern? Steht eine Hochzeit an? Wurde ein neuer Einwohner geboren? Möchten Sie mit einem Nachruf jemandem gedenken? Gerne publizieren wir Ihre Anzeige auf dieser Seite.

## HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

Herzlichen Glückwunsch!

Wir gratulieren Verena Büttler zum 80. Geburtstag (04.07.1943)



Die Gemeinde Recherswil



**Dominik Lüdi**

Ich bin Ihr Mann für Elektroinstallationen und Telekommunikation und Sorge auch in Ihrer Region für Spannung.



**AEK AG**  
4562 Biberist  
032 672 32 51  
[www.aek.ch](http://www.aek.ch)

## NEUES ANGEBOT

Neues Angebot

**Mittagstisch für schulpflichtige Kinder im Öpfelbaum**  
ab 16. August 2023.

Siehe Information & Anmeldeformular auf der Homepage Recherswil!



EINWOHNERGEMEINDE  
**Recherswil**

*Hier lebt sich's gut*



**oepfelbaum**  
RECHERSWIL



**Ihre beste Verbindung zwischen Stadt und Land**

Busbetrieb Solothurn und Umgebung  
Telefon 032 622 37 22

[www.bsu.ch](http://www.bsu.ch) & [info@bsu.ch](mailto:info@bsu.ch)

### Informationsanlass

**Seniorenanlass** der Sozialkommission  
Recherswil zusammen mit der Pro Senectute  
Kanton Solothurn **am 13.9.2023**

Siehe Information auf der Homepage  
[Recherswil.ch](http://Recherswil.ch) - Rubrik Leben / Alter

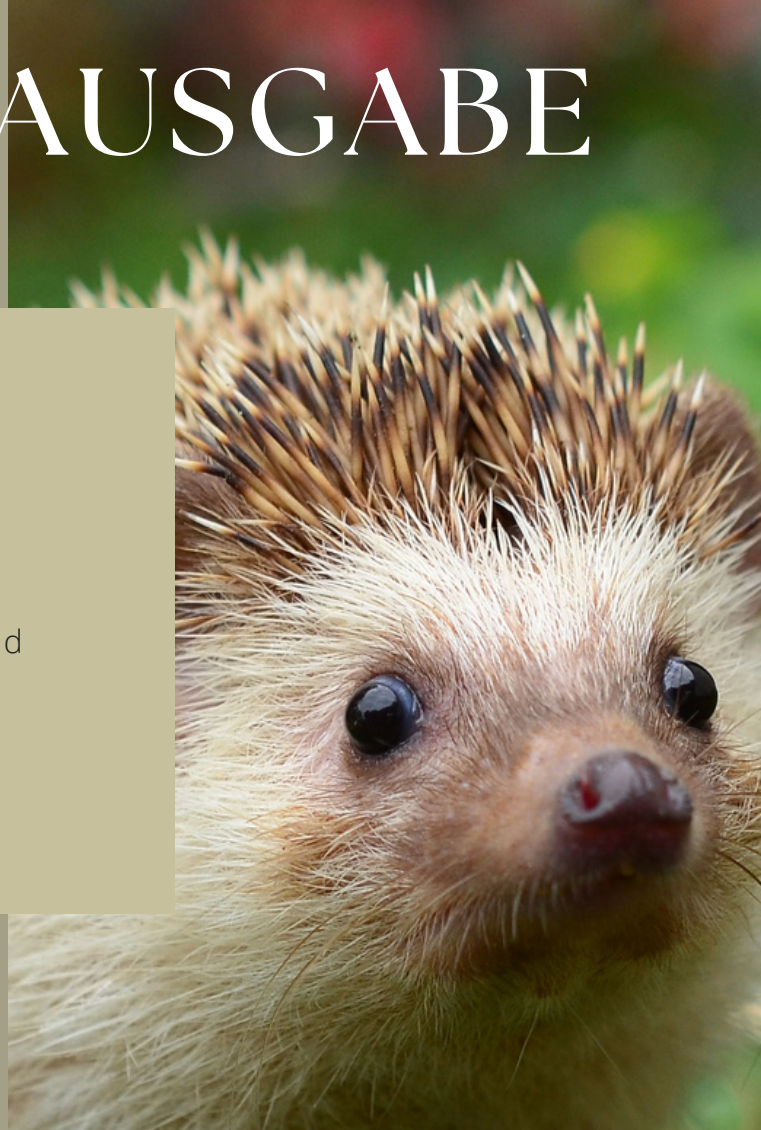
Senden Sie Ihren Beitrag an:  
[kulturkommission@recherswil.ch](mailto:kulturkommission@recherswil.ch)

# NÄCHSTE AUSGABE

Die nächste Ausgabe erscheint  
**Anfangs Oktober 2023.**  
(Redaktionsschluss 04.09.2023)

Haben Sie einen Beitrag für die Igu-Zytig? Planen Sie einen Event im Dorf und möchten diesen publizieren lassen?

Melden Sie sich bei der Redaktion der Igu-Zytig. Wir freuen uns über Ihren Beitrag!



Krankenkassen unterstützen  
dein Fitnesstraining!

## UNSER ANGEBOT FÜR DICH

### 10% AUF EIN 6-MONATE-ABO

### 20% AUF EIN 1-JAHRES-ABO

- \* Gilt nur gegen Abgabe dieses Inserats.
- \* Ist Nicht kumulierbar mit anderen Aktionen/Rabatten.
- \* Gilt nicht für Abo-Verlängerungen.



Du findest uns in Recherswil, T 032 675 42 41 und in Solothurn,  
T 032 623 70 55, [www.athena-fitnesspark.ch](http://www.athena-fitnesspark.ch)

Besuche uns auf Facebook

