

Fit und «zwäg» – mit BT Coaching

Wer etwas für die Fitness und Gesundheit machen möchte, ist gut beraten, bei BT Coaching in Othmarsingen vorbeizuschauen. 25 Testpersonen profitieren aktuell von einem Vorteilsangebot.

«Seit 20 Jahren sind wir darauf spezialisiert, unsere Kunden optimal auf dem Weg zu mehr Gesundheit, Fitness und Lebensfreude zu unterstützen und begleiten», sagt Beny Treier, der zusammen mit seiner Geschäftspartnerin Priska Hasler das BT Coaching in Othmarsingen leitet. In einem ersten Beratungsgespräch werden die sportlichen Möglichkeiten im Umfeld des Kunden untersucht. Aus den vielfältigen Lösungsprogrammen und Angeboten stellt das BT-Team individuell auf die Kundschaft ausgerichtete Kombinationen zusammen. Das neueröffnete Personaltraining-Studio in Othmarsingen bietet alles, was zu einem schnellen Erfolg beiträgt. Die Kundenzahl ist auf 80 Personen limitiert, so dass in den erstklassig eingerichteten Räumen in aller Ruhe trainiert werden kann. Eine optimale Effizienz und Qualität steht denn auch an oberster Stelle. BT Coaching ist mit dem Qualitätslabel SPTV ausgezeichnet worden. Nicht nur die beiden Inhaber bringen ein grosses Fachwissen und eine entsprechende Diplomausbildung mit, sondern auch Oliver Barth, der seit September als Personaltrainer zum Team gehört. Beny Treier war zudem Leistungssportler, hat über 20 Jahre lang Fitnessanlagen gemanagt und beraten.

Testpersonen gesucht

BT Coaching sucht 25 Testpersonen, mit denen bewiesen werden soll, wie gross der Nutzen in nur zwölf Wochen sein kann, wenn in dieser Zeit fachmännisch beraten, betreut und trainiert wird. In



Die Handball-Leistungsgruppe von Wohlen bei ihrem regelmässigen Training.

Foto: zVg

der Testphase erhalten die Teilnehmer einen individuellen Trainingsplan, der Tag für Tag und wöchentlich abgestimmt ist. Darunter sind Übungen für Zuhause sowie In- und Outdoor-Trainings. Zudem kann das Personaltraining-Studio in Othmarsingen besucht werden – inklusive einem 1:1-Coaching. Erst wird mit einer Spiroergometrie der IST-Zustand ermittelt und somit die optimalen, persönlichen Trainingszeitzone festgehalten. Zusätzlich wird mit einer BIA-Messung die Körperzusammensetzung (Fett, Muskeln und Wasser) gemessen. Die 25 Testpersonen erhalten all diese Leistungen für 696 Franken anstelle von 1040 Franken. Interessenten können sich unter info@bt-coaching.ch melden.

Vereine und Sportgruppen nutzen das Know-How von BT Coaching gerne, um ihre Leistungsgruppen ideal zu trainieren. So besuchen etwa die Eiskunstläufer von Reinach und Wohlen sowie die Handballer von Wohlen diese Trainings. Weitere Mannschaften sind willkommen.



Beny Treier und Priska Hasler.

Foto: cfr

Ein persönlicher, gezielter Trainingsplan bringt nicht nur schnelle Erfolgserlebnisse, sondern auch Motivation. Mit dem speziell entwickelten TrainingsCoach.ch wird alles geboten, das man von einem Trainingsplan inklusive persönlich wählbarem Coach erwarten kann. BT Coaching führt auch einen Online-Shop, über den ausgewählte Produkte angeboten werden.

BT Coaching, Ahornweg 4, Othmarsingen, Telefon 062 896 01 80, www.bt-coaching.ch



In der mkc-Ausstellung in Dürrenäsch werden 30 Musterküchen gezeigt.

Fotos: zVg

Küchen – die Freude machen

Am Anfang jeder neuen Küche steht immer eine gründliche Planung. Dabei stecken die Schwierigkeiten oft im Detail. Damit bei der Küchenplanung niemand in «Teufels Küche» kommt, steht das kompetente Beraterteam von mkc Mega Küchencenter AG in Dürrenäsch mit Rat und Tat zur Seite, weist auf alternative Möglichkeiten hin und zeigt den neuesten Stand der Küchentechnik.

Am Standort in Dürrenäsch befindet sich die grösste mkc-Küchenausstellung. Auf 1700 m² präsentiert mkc 30 komplett eingerichtete Musterküchen, von der schlichten Küchenzeile, über die strapazierfähige Familienküche bis zur luxuriösen Inselküche mit Edelstahlabdeckung. Mit einer Vielzahl von Gestaltungsmöglichkeiten kann der Kunde seine neue Küche ganz nach seinen Bedürfnissen ausstatten. Dazu bietet mkc individuelle Lösungen, optimale Raumnutzung mit genügend Stauraum, Lichtgestaltung sowie Funktionssysteme, welche die Arbeit in der Küche erleichtern. Zudem pflegt mkc als unabhängiges Unternehmen die Zusammenarbeit mit allen führenden Herstellern von Geräten und Systemen und kann somit ganz auf die Wünsche ihrer Kunden eingehen. mkc setzt auf Hersteller, die sich in Sachen Qualität und Zuverlässigkeit bewährt haben, wie z.B. Nobilia, Häcker Küchen, Müller Küchen und den Schweizer Küchenhersteller Veriset.

Dienstleistungen der mkc Mega Küchencenter AG:
- Planung neuer Küchen
- Küchensanierungen
- Gerätetausch

Weitere mkc-Ausstellungen sind in Sursee und Horn.

mkc Mega Küchencenter AG
Hallwilerstrasse 42
5724 Dürrenäsch
www.mega-kuechen.ch



Genussvoll tafeln im «Schnägge»

Das Hotel und Restaurant zum Schneggen in Reinach, ein Unternehmen der Stiftung Lebenshilfe, wird seit 2013 von Marianna Hold geführt. Sie hat den Betrieb mit stilvollen Dekorationen und innovativen Angeboten aus dem Mauerblümchen-Dasein geholt.

Seit bald zwei Jahren zeichnet Marianna Hold für die Betriebsleitung des Hotels und Restaurants zum Schneggen verantwortlich. Dank ihren einladenden Dekorationen erstrahlt das Haus in neuem Glanz, versprüht Wärme und Ambiente. Auch der Empfang und Service sind aufmerksam, freundlich und ganz auf die Wünsche des Gastes ausgerichtet. Seit August letzten Jahres ist der Sternekoch Peter Jörimann für die kulinarischen Gaumenfreuden, die er in der Küche mit seiner Crew auf die Teller zaubert, verantwortlich. Seine Kochkünste sind geschmacklich fein abgestimmt und immer eine Augenweide für die Gäste. So erstaunt denn nicht, dass Leute aus der ganzen Schweiz dem Schneggen in Reinach gerne einen Besuch abstatten. Die Küche kocht auch gerne Laktose- und Glutenfreie Gerichte. Und wer gerne kleine Portionen isst, kann halbe Menüs bestellen.

Attraktive Spezialangebote, die zum Ausprobieren einladen

Nicht minder beliebt sind die attraktiven Spezialangebote, etwa das Romantik-Dinner im Turm oder die mittelalterliche Tafelrunde. Gerade das «Dinner for two im Schneggenturm» eignet sich wunderbar als Geburtstags- oder Weihnachtsgeschenk oder aber als Dankeschön zum Hochzeitstag. Und die mittelalterliche Tafelrunde wird gerne von Firmen, Vereinen und Familien gebucht. Wer möchte, kann sich aus dem Fundus an alten Kleidern auch entsprechend anziehen. Auch Wine & Dine – das nächste findet im Frühjahr 2015 statt – sind legendär und gern besucht. Und, auch für Firmen- und Weihnachtsessen ist der Schneggen die richtige Adresse. Für jedes Budget und jeden Geschmack können Gerichte zusammengestellt werden. Jeweils am Freitagabend – etwa am 14.,

Weihnachtsessen einmal anders

Warum seine Mitarbeiter, Geschäftsfreunde, Kollegen nicht einmal mit einem Firmen- bzw. Weihnachtsessen mit indischen Gaumenfreuden überraschen? Das Kormasutra, das Ende Februar seine Pforten an der Bahnhofstrasse 57 in Aarau geöffnet hat, präsentiert gerne entsprechende Vorschläge.

Das Kormasutra in Aarau ist jedoch nicht nur die Adresse für Weihnachts- und Firmenessen, sondern auch der Ort, an dem man den Mittag oder Abend bei kulinarischen Köstlichkeiten verbringen darf. Das Mittagsbuffet lädt mit feinen Vorspeisen und verschiedenen Hauptgängen zum Geniessen ein. Auch der Preis kann sich mit Fr. 24.50 sehen lassen. Wer lieber im Büro oder zu Hause speist, aber nicht auf die indischen Spezialitäten verzichten möchte, kann die Take-Away-Box für 12 Franken – für Schüler 10 Franken – mitnehmen. Am Freitag- und Samstagabend laden ebenfalls exotische Gerichte vom Buffet zum Geniessen und Verweilen ein. Für 39 Franken kann man sich nach Herzenslust à discrétion bedienen. An den anderen Tagen wählt man seine Favoriten

aus der Karte aus. Eigentliche Renner sind die verschiedenen Currys, das Chicken Tandoori oder die Lamm-, Creveten- und Fischgerichte. Beim Dessert schwingt der Klassiker Mangocreme obenauf. Selbstverständlich werden die Gerichte am Abend auch nach Hause geliefert. Geschätzt wird zudem der Partyservice, der keine Träume offen lässt.

Drei indische Köche sorgen in der Küche dafür, dass die indischen Gerichte auch indisch daher kommen. Mit «Kormasutra» – was so viel wie «Kunst des Kochens» heisst – zaubern sie schmackhafte Gerichte auf den Teller. Die Speisen sind nicht nur schmackhaft, sondern auch äusserst bekömmlich. Die Küche legt Wert auf frische Produkte, wo immer möglich. Nebst den drei Köchen und dem Geschäftsführer Surjit Singh kümmern sich drei weitere Angestellte um das Wohl der Gäste. Das Restaurant bietet Platz für bis zu 100 Personen – einer grossen Feier steht also nichts im Wege.

Restaurant Kormasutra, Bahnhofstrasse 57, 5000 Aarau, Tel. 062 824 04 00, www.kormasutraarau.ch



Köstliche Gerichte, in einem gemütlichen Ambiente, warten auf die Gäste.

Foto: mko



Sternekoch Peter Jörimann (li.) und seine Crew zaubern exzellente Gerichte auf die Teller.

21., und 28. November lädt «Musig im Schnägge» zum gemütlichen Verweilen ein.

Ein Haus mit einer langen Geschichte

Der Schneggen hat eine lange Geschichte, er wurde 1586 von einem Herrn Hauri als Wohnsitz gebaut. Im Laufe der Zeit beheimatete das Haus viele Berufsgattungen. 1868 wurde er erstmals als Gastronomiebetrieb geführt. 2011 hat die Stiftung Lebenshilfe den Betrieb mit zehn Doppelzimmern und verschiedenen Sälen von der Gemeinde Reinach in Pacht übernommen mit der Absicht, Menschen mit einer Beeinträchtigung eine Basis für das aktive Berufsleben zu schaffen. Aktuell arbeiten sieben Klienten in Küche, Service und Hotellerie. Nebst vier Lehrstellen (EFZ und EBA im Auftrag der Invalidenversicherung) sind zurzeit drei geschützte Arbeitsplätze besetzt.

Öffnungszeiten

Di bis Sa, 7–23 Uhr
So/Mo Ruhetag
Ausnahmen: Bankette (auf Anfrage)
Betriebsferien vom 21. Dezember bis 6. Januar.



Leiterin Marianna Hold im Turmzimmer, in dem das Romantik-Dinner serviert wird.



Gefragt – Gutscheine vom Schneggen.

Hotel und Restaurant zum Schneggen
Hauptstrasse 72
5734 Reinach
062 771 10 35
info@schneggen.ch
www.schneggen.ch