

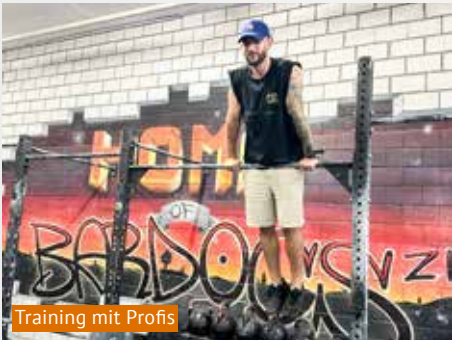


Sommerstory 3 – Bardogs

Fit wie ein Bardog: «Unseren Sport kann man fast überall betreiben»

Trotz heissem Sommerwetter mit 30 und noch mehr Grad findet der Tag der offenen Tür des Bardogs-Fitnesscenters regen Anklang. Der «Birmensdorfer» traf vor Ort den Trainer Ace.

Redaktion Birmensdorfer



Training mit Profis



Die Bardogs gibts seit nunmehr 10 Jahren



Das Magnesium darf nicht fehlen



Was bringt euch ein Tag der offenen Tür?

Aco (Ace) Antonic: Auf diese Weise können Interessierte unsere Gerätschaften, aber auch unsere Trainings kostenlos ausprobieren. Wir zeigen ihnen einen Teil unser Angebotes mit Backflip-, Handstand- und Open-Classes.

Sind die Rolle rückwärts aus dem Stand (Backflip) und der Handstand Grundvoraussetzungen fürs Training?

Nein, das nicht. Aber viele Leute wollen dies gerne mal ausprobieren, aber ihnen fehlt der Mut dazu. Dies sind mega coole Skills, welche aber einer Art Begleitung bedürfen. Open-Classes sind ideal, um die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und Generell fit zu sein für den Alltag.

Bardogs klingt nach striktem Männerprogramm. Bei der Gründung vor zehn Jahren seid ihr vier Männer und eine Frau gewesen. Wie ist das heute?

Der Zeitgeist hat sich geändert: Wir sind noch immer etwas mehr Männer als Frauen. Aber letztlich spielt das Geschlecht keine Rolle: Wir respektieren uns gegenseitig und haben alle dasselbe Ziel: Hartes Training, gute Skills, gutes Aussehen und gesund sein. Mittlerweile haben wir sehr viele Frauen bei uns.

Kann man euer Training denn auch in der Badi oder im Freien absolvieren?

Ja klar. Nach ein paar Trainingsstunden hat man viele Inputs, sodass man auch ohne Geräte und Reckstangen trainieren kann: ein Baum, ein Ring – unseren Sport kann man fast überall betreiben.

Haben Frauen besondere oder andere Trainingsbedürfnisse?

Wir haben sehr starke Athletinnen, welche Übungen meistern, die sogar jungen Männern zu extrem sind. Da ist das individu-

elle Fitness-Level massgebend. Die Ziele sind unterschiedlich, egal welches Geschlecht.

Wieviel Zeit muss man denn ins Training investieren, um das höchste Fitness-Level zu erreichen?

Wir kennen keine Fitness-Level, sondern haben Beginner-, Intermediär- und Advanced-Stufen. Der Zeitbedarf ist individuell verschieden und hängt von der körperlichen Verfassung und den persönlichen Zielen ab. Wir haben etwa ein All-in-One-Package mit Zielfestlegung, Trainingsplan und Personal-Trainings wo wir mit unseren Mitgliedern auf deren individuellen Ziele hinarbeiten.

Was sind denn die häufigsten Kundenanfragen?

Ganz verschieden: Die einen wollen ihre Muskeln stärken und aufbauen, andere wollen Körpergewicht verlieren, andere wollen fit im Alltag sein und wieder andere kommen wegen ganz spezifischer Skills, welche sie erlernen möchten. Viele Interessierte wollen auch ihren Lifestyle umstellen und mehr über Ernährung erfahren.

Ihr seid nicht eben leicht zu finden...

Stimmt, denn wir sind halt ein Secret Spot (lacht). Nein, im Ernst: Das Problem ist uns bewusst. Angefangen hat alles mit nur einem Raum. Der zweite Raum kam erst im Jahr 2020 hinzu. Wir werden aber Ende Jahr in Birmensdorf umziehen und sind dann leichter zu finden. Ihr dürft gespannt sein!

Mehr Infos:
www.bardogs.ch



Weitere Impressionen auf Seite 2

Weitere Impressionen von Seite 1



Die Bardogs sind und bleiben cool



Hier kann nach Herzenslust trainiert werden



Trainer Ace leitet Backflip-, Handstand- und Open-Clauses



Die Bardogs sind ganz dezent angeschrieben

Aescher Jubiläums-Taler – Neun Sterne für 900 Jahre Aesch

Der Aescher Grafiker Philippe Stucki hat eine Gedenkmünze als bleibende Erinnerung ans 900. Jubiläumjahr der Gemeinde entworfen. Es gibt sie ab sofort in einer limitierten Auflage von 300 Exemplaren.

Redaktion Birmensdorfer



Die Aescher Gedenkmünze kann sich sehen lassen



Philippe Stucki aus Birmensdorf und Aesch hat die Münze entworfen

Philippe Stucki ist in Birmensdorf aufgewachsen und seit 18 Jahren in der Nachbargemeinde Aesch ZH wohnhaft. Als Grafiker (www.pms-design.ch) durfte er bereits das Jubiläumslogo «900 Jahre Aesch ZH» entwerfen und ist für die monatlichen Programmflyer im Jubiläumjahr sowie weitere Kommunikationsmittel verantwortlich. Nun trägt auch der Aescher Jubiläums-Taler seine Handschrift: «Auf einer Gemeindescheibe von 1587 sind drei Sparren als ältestes Gemeindezeichen überliefert», sagt Stucki zur Vorderseite des Jubiläums-Talers. Auf dieser Glasscheibe kann man die drei bis an den Rand reichenden, roten Sparren auf silbernem Grund sehen.

Das heutige Wappen mit den drei verkürzten, gestürzten Sparren bekam durch einen Gemeinderatsbeschluss 1943 amtlichen Charakter. Auch beim offiziellen Logo für das 900. Jubiläumjahr dürfen die für Aesch ZH typischen Elemente natürlich nicht fehlen. Angelehnt an den offiziellen optischen Auftritt der Gemeinde entstand das Jubiläumslogo. Weiter symbolisiert jeder der neun Sterne links und rechts am Münzenrand jeweils ein Jahrhundert Dorfgeschichte.

Die Rückseite der Münze hat einen geografischen Bezug. So umfasst das Gebiet der Gemeinde Aesch ZH 5,21 Quadratkilo-

meter und erstreckt sich über 169 Höhenmeter vom Aescherbach-Tobel (auf 500 Metern über Meer) bis zum Reservoir Tobelhau (auf 669 Metern über Meer). Als offizielle Höhe wird 545 Metern über Meer gelistet.

Aesch ZH ist zudem von insgesamt sechs Nachbargemeinden umgeben. Birmensdorf ist die grösste Nachbarin und bildet im Norden die längste gemeinsame Grenze. Bis ins Jahr 2001 lautete die offizielle Ortsbezeichnung denn auch «Aesch bei Birmensdorf». Im Uhrzeigersinn folgen Wettswil a. A. mit lediglich einem gemeinsamen Grenzpunkt und Bonstetten mit weniger als 100 Metern Grenzlinie. Mit Islisberg, Arni AG und Oberwil-Lieli teilt Aesch ZH die Grenze zum Kanton Aargau. «Dies alles wollte ich auf der Rückseite der Münze zum Ausdruck bringen», sagt Stucki. Er ist stolz, dass die Münze in limitierter Auflage jetzt auf der Gemeindeverwaltung Aesch ZH oder später auch am JubiläumsfAESCHt (23. – 25. August 2024) erhältlich ist.



Mehr Infos:
www.pms-design.ch

Gemeinde
Birmensdorf**Bestattungsanzeige**

Am 24. Juli 2024 ist gestorben:

Hanna Weilenmann, geboren 1936, von Birmensdorf ZH und Maschwanden ZH, wohnhaft gewesen in Birmensdorf.

Die Abdankung findet am Dienstag, 6. August 2024 um 14:15 Uhr in der reformierten Kirche Birmensdorf statt.

Gemeinde
Birmensdorf**ICT Outsourcing; Gebundene Ausgabe; Bewilligung; Summarische amtliche Publikation**

Der Gemeinderat hat am 29. Juli 2024 die jährlich wiederkehrenden Kosten von aktuell CHF 158'533.35 für die Weiterführung des bisherigen ICT Outsourcing-Vertrages im Sinne eine gebundene Ausgabe bewilligt.

Die massgebende amtliche Publikation wird auf der Website www.birmensdorf.ch veröffentlicht.

Gemeindeverwaltung / Präsidiales

Gemeinde
Birmensdorf**Bauprojekt: Sternenstrasse 26e
Summarische amtliche Publikation****Gesuchsteller/in**

Reinhard Lax, Sternenstrasse 26e, 8903 Birmensdorf

Bauprojekt

Ersetzen von einem best. Balkon durch ein geschlossenen unisolierten, nicht beheizten Metallbalkon, Sternenstrasse 26e, Grundstück Kat.-Nr. 2210, Zone W2/45%

Planaufgabe

Die Pläne liegen bei der Abteilung Hochbau (Eingang B Dachgeschoss), 20 Tage ab der massgebenden amtlichen Publikation im Gemeindehaus Birmensdorf auf.

Bitte vereinbaren Sie vorher einen Termin
(Tel. 044 739 12 20 / Mail hochbau@birmensdorf.ch).

Gemeindeverwaltung / Hochbau



Politische Gemeinde Birmensdorf

Urnenabstimmung vom 22. September 2024; Anordnung

Mit Beschluss vom 17. Juni 2024 hat der Gemeinderat als wahlleitende Behörde die Urnenabstimmung über folgende Vorlage der Politischen Gemeinde Birmensdorf auf den 22. September 2024 festgesetzt:

Kreditbewilligung von brutto CHF 3'700'000.00 (inkl. MwSt) für den Neubau eines Kunstrasens auf dem Fussballplatz GerenDie massgebende amtliche Publikation wird auf der Website www.birmensdorf.ch veröffentlicht.

Gemeindeverwaltung / Präsidiales

Gemeinde
Birmensdorf**ZVV-ActionPass: das öV-Freizeit-Abo für alle über 60**

Ab sofort ist der ZVV-ActionPass für alle mit Jahrgang 1964 und älter zum Preis von 110 Franken erhältlich. Für einen Monat gewährt das Kombi-Abo freie Fahrt im ZVV und enthält zahlreiche Gratiseintritte und Vergünstigungen für viele Freizeitaktivitäten in der Region. Das Angebot gilt neu exklusiv von August bis Oktober.

Der ZVV-ActionPass bietet Fahrgästen ab 60 Jahren die Möglichkeit, einen Monat lang das gesamte ZVV-Gebiet zu entdecken. Der Pass ist von Montag bis Freitag ab 9 Uhr sowie ganztägig am Wochenende in der 2. Klasse gültig und kostet 110 Franken.

Vorteile des ZVV-ActionPass:

- Alle öffentlichen Verkehrsmittel im ZVV-Gebiet inbegriffen
- Zugang zu 29 Museen, darunter das Landesmuseum und das Lozzi Museum, sowie zum Zoo und verschiedenen Naturzentren
- Kostenlose Greifensee-Schiffsrundfahrt und geführte Wanderungen
- Bis zu 50 Prozent Rabatt auf Stadtführungen und kulinarische Angebote

Zusätzliche Leistungen:

- Einmaliger Klassenwechsel
- Kostenlose Mitfahrttagskarte für eine Begleitperson
- Zwei Spezialtickets für Fahrten vor 9 Uhr

Der ZVV-ActionPass ist ab sofort an allen bedienten Bahnhöfen und ZVV-Verkaufsstellen sowie unter zvv.ch/ticketshop für 110 Franken erhältlich. Er kann innerhalb des Gültigkeitszeitraums vom 1. August bis 31. Oktober für einen Monat gelöst werden.Weitere Informationen gibt es unter www.zvv.ch/actionpass.**Impressum:**

Auflage: 3600 Exemplare

HerausgeberinBirmensdorfer | Telefon 075 408 11 11 | birmensdorfer.ch
Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.**Verteilung**

Der «Birmensdorfer» wird durch die Schweizerische Post AG verteilt.

Papier

Zertifiziert als FSC-Mix (aus vorbildlich und nachhaltig bewirtschafteten Wäldern)

Produktion SWISS MADE

birmensdorfer.ch



**Zwei Füsse, vier Pfoten – Ein Team
Mit Happy Hundetraining zum Dream-Team!**

Obligatorische Kurse (Welpen-, Junghund- und Erziehungskurse)
Privatlektionen | Spezialkurse (**Anti-Giftköder-Kurs; Anti-Jagd-Kurs;**
Webinar «Fremder Hund – Na und?» für Eltern, Nicht-Hundehalter, Velofahrer, Jogger u.a.)
Hundeernährungsberatung
Vollständiges Kursangebot auf happy-hundetraining.ch

MONIKA BREN, 8904 AESCH
zert. Hundetrainerin | zert. Hundeernährungsberaterin
Stadt Zürich, Bezirk Dietikon, Raum Limmattal, angrenz. Aargau
Anmeldung: info@happy-hundetraining.ch | 079 521 37 69



Beratung - Bewertung - Verkauf - Verwaltung
NEU: Verwaltung Mietobjekte, Stockwerkeigentum, Erstvermietung



ErfolgsMandate GmbH
Industriestrasse 6
8903 Birmensdorf



Telefon 044 777 79 54
www.erfolgsmandate.ch
erfolg@erfolgsmandate.ch


KARTONSAMMLUNG



**Strassensammlung
9. August 2024**

 **Agenda**

Öffnungszeiten: Gemeindeverwaltung Mo – Fr: 8 bis 12 Uhr Nachmittag: geschlossen	Mo, 15.7.2024 – Fr, 16.8.2024
Gottesdienst Reformierte Kirche	So, 4.8.2024 09.30
Biogene Abfälle (Grüngut)	Mo, 5.8.2024
Frauenverein: Seniorenmittagstisch Alterszentrum am Bach	Do, 8.8.2024 12.00 – 14.00
Kartonsammlung	Fr, 9.8.2024
Gottesdienst Reformierte Kirche	So, 11.8.2024 09.30
Biogene Abfälle (Grüngut)	Mo, 12.8.2024
Feldschützenverein: Obligatorische Übung 300 Meter Schützenstrasse 15/8	Fr, 16.8.2024 18.00 – 19.30
Senioren-Wandergruppe: Zwei-Seen-Wanderung in Flims Vom Caumasee zum Crestasee	Mi, 17.8.2024 07.00 – 18.25
Pferdesporttage Birmensdorf Reithalle Im Vogelsang	Sa, 17.8.2024 – So, 18.8.2024
Gottesdienst Reformierte Kirche	So, 18.8.2024 09.30
Biogene Abfälle (Grüngut)	Mo, 19.8.2024
Sonderabfall Urdorf, Schulhaus Embri	Mi, 21.8.2024 08.00 – 11.30
Elternforum Chrabelgruppe Im Freizeitraum der katholischen Kirche	Do, 22.8.2024 09.30 – 11.00
Ökumenischer Gottesdienst Alterszentrum am Bach Birmensdorf	Do, 22.8.2024 10.00
FDP Birmensdorf-Aesch: 61. GV und Sommerbräteln Waldhütte Grossmatthau	So, 25.8.2024
Ökumenischer Gottesdienst am DorffAescht im Festzelt in Aesch	So, 25.8.2024 10.00
Biogene Abfälle (Grüngut)	Mo, 26.8.2024
Informationsveranstaltung: Neubau Kunstrasen Clubhaus Fussballclub, Sportplatz Geren	Di, 27.8.2024 19.00
Elternforum Zentangle Treff Kinder Im Familienzentrum	Mi, 28.8.2024 14.00
Bibliothek: Geschichtenzeit Bilderbuchgeschichte für Kinder. Gratis. Ohne Anmeldung.	Mi, 28.8.2024 14.30 – 15.00

 Weitere Informationen zu den Anlässen finden Sie auf der Webseite der Gemeinde.
Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.

Rückblick: Top-Stories Juli 2024

1



2. Limmattaler Highland-Games

2



**Worship-Konzert:
Virtuelle Reise
nach Südkorea**

3



**Erfolgreicher
Lehrabgänger im
«Birmensdorfer» Team**