

Ausgabe Mai 2025

Anschluss

www.ibbrugg.ch/magazin



Wettbewerb

Gewinnen Sie eines von
zwei Früchte-Monatsabos
vom Loorhof in Lupfig!

Neues wagen – Energie finden

Zwei IBB-Mitarbeitende wagen etwas Neues – körperlich wie mental. Was sie daraus mitnehmen, zeigt, wie viel Energie in einem frischen Blick stecken kann.

P.P.
5200 Brugg

iBB
Der Anschluss
ans Leben

Raus aus der Komfortzone – rein ins Unbekannte

Zwei IBB-Mitarbeitende wagen das Experiment und entdecken, wie erfrischend Perspektivenwechsel sein können.

Vanessa Radet, Leiterin HR bei der IBB, steht an diesem Morgen im Trainingsstudio Bodycore von Nadine Salvalaggio in Gebenstorf und schaut sich skeptisch um. «Ich habe Angst, dass ich kollabiere», sagt sie und lacht. Sie und Sport – das war nie eine grosse Liebesgeschichte.

Ein paar Tage später, wenige Kilometer entfernt: Cyrill Steinacher, Controller und stellvertretender Leiter Finanzen bei der IBB und passionierter Rennvelofahrer, betritt die Praxis Steinerei & Seelenklang von Rahel Roth in Umiken. Klangschaalen, Trommel, Gong – ein Universum fernab seiner Welt aus Zahlen und Trainingsplänen. Und doch ist er neugierig: «Ich mag Gegensätze», sagt er ruhig.

Zwei Menschen, zwei Welten – beide wagen sich aus ihrer Komfortzone. Und entdecken Unerwartetes.

Szene 1: Herausforderung für jede Muskelfaser

Bodycore, das Ende März eröffnete Studio von Nadine Salvalaggio, ist kein klassisches Fitnesscenter. Die diplomierte Trainerin und Geschäftsführerin hat sich auf individuelle Begleitung spezialisiert: Reformer-Pilates, Outdoor-Training, ganzheitliche Fitness. «Es geht nicht um Perfektion, sondern um Fortschritt und Spass», betont sie. Genau das will sie heute Vanessa zeigen.



Nach einem kurzen Vorgespräch mit Gesundheitscheck und Zielabklärung gehts los – erst auf dem «Reformer», einem Pilates-Gerät, das aussieht wie eine Mischung aus Fitnessbank und Schlitten. Der Reformer ist eine bewegliche Plattform mit Seilen und Federn für intensive und gleichzeitig gelenkschonende Übungen. «Ist das ein Folterbänkli?», witzelt Vanessa. Die ersten Übungen sehen leicht aus, fordern aber jede Muskelfaser. Nadine korrigiert sanft, lobt jeden kleinen Erfolg.

Dann gehts raus: Auf der Wiese beim nahe gelegenen Sportplatz warten Matten, eine Musikbox und ein Programm, das Vanessa keuchen lässt – aber auch lachen. Nadine ruft zwischendurch: «Knie weiter runter!», «Jump, jump, squat!» oder: «Und noch ein letztes Mal!» – immer motivierend, nie überfordernd. Vanessa lacht, obwohl ihr Puls steigt: «Das geht richtig in die Beine und ist anstrengender, als es aussieht», ruft sie in einer kurzen Verschnaufpause.



Neue Bekanntschaft für Vanessa: der Pilates-Reformer



Doch sie bleibt dran. Springt, beugt, stretcht. Und merkt: «Mit Motivation von aussen gehts viel einfacher. Zu Hause würde ich gar nicht erst anfangen, geschweige denn über meine Grenzen gehen.» Als ihr bei einer Bodenübung zunächst das Knie schmerzt, legt Nadine kurzerhand ein Handtuch darunter. Kleine Anpassung – grosse Wirkung. Eine Erkenntnis, die bleibt.

Szene 2: Klang statt Kontrolle

Rahel Roth, Heilerin und Reiki-Meisterin, begrüsst Cyrill in ihrem «Raum für Energie und Heilsteine». In ihrer Praxis, Steinerei & Seelenklang, bietet sie nicht nur wunderschöne Steine zum Verkauf an, sondern auch Meditationen und energetisches Heilen. «Du brauchst keine Vorkenntnisse – nur Offenheit», erklärt sie. Cyrill nickt. Er ist bereit für das Unbekannte: eine Meditation mit Klang.

Cyrill legt sich auf die Matte. Rahel gibt ihm einen Amethyst in die Hand – «für Klarheit und Energie». Um sie herum sind sorgfältig platzierte Klangschalen, ein grosser Gong, eine Trommel aus Ziegenhaut und eine Handpan, ein Blechinstrument, das mit den Händen gespielt wird und sanfte, sphärische Töne erzeugt. Sie zündet ein Räucherstäbchen an – ein Duft für Entspannung und Klarheit.

Dann beginnt die Reise: Rahel führt Cyrill mit ruhiger Stimme durch eine bewusste Atmung. «Jedes Ausatmen bringt dich näher zu dir selbst. Alles, was du nicht brauchst, darf gehen.» Der erste Gongschlag hallt durch den Raum, bald begleitet von der vibrierenden Klangschale und der schwebenden Melodie der Handpan. Rahel fordert Cyrill auf, seinem Atem zu folgen, wohin er ihn auch bringt, «jenseits

des Verstands». Die Trommel kommt zum Einsatz. Rahel bewegt sich mit ihr um Cyrills Körper herum – von Kopf bis Fuss. «Du bist immer noch an deinem Platz, wo du dich sicher fühlst», sagt sie, während die Schwingungen leiser werden. «Was du jetzt spürst, bleibt.»

Nach 45 Minuten kehrt Cyrill zurück. «Es hat sich gut angefühlt, mich darauf einzulassen – auch wenn ich nicht sagen kann, was es genau mit mir gemacht hat», sagt er später. Er versuche nicht, alles rational zu erfassen, und erkenne an, dass auch Erfahrungen ohne klare Erklärung ihren Wert haben.

Zwei Wege, ein Ziel

Beide Erlebnisse waren ausserhalb der gewohnten Welt. Für Vanessa bedeutete das: schwitzen, über Grenzen gehen und über sich selbst hinauswachsen. Für Cyrill hiess es: still werden, nichts kontrollieren und genau das aushalten. Nadine beobachtet oft, wie Menschen durch Bewegung Energie tanken: «Wenn sie reinkommen, tragen sie den Stress des Tages. Wenn sie rausgehen, sind sie energiegeladener, obwohl sie müde sind.» Rahel sieht es ähnlich – nur aus einer anderen Perspektive: «Meditation ist eine Einladung, tiefer zu hören. Nicht auf mich, sondern auf sich selbst.»

Vanessa zieht Bilanz: «Manchmal muss man nur etwas Kleines anpassen, und schon gehts. Das gilt nicht nur für Knieübungen.» Cyrill ergänzt: «Man erweitert dabei nicht nur den eigenen Horizont, man wird auch fairer im Blick auf andere.» Einig sind sich beide: Mentale Flexibilität heisst nicht, alles gut zu finden oder regelmässig tun zu müssen. Aber offen zu bleiben – für neue Perspektiven und andere Denkweisen. Das braucht manchmal Mut. Und gibt Energie. Und manchmal reicht schon ein kleiner Schritt – raus aus der Komfortzone.



Neugier statt Routine: Cyrill auf Entdeckungsreise

Musik zum Thema

Sportlich oder ruhig – wir liefern den passenden Soundtrack mit zwei Playlists



Power-Sound



Relax-Sound

Bodycore GmbH
Nadine Salvalaggio
Wiesenstrasse 13
5412 Gebenstorf
bodycore.ch

Steinerei & Seelenklang
Rahel Andrea Roth-Steiner
Villnachernstrasse 2
5222 Umiken
rahelroth.com

Auf Entdeckungstour in der Region

Rausgehen und entdecken – Spannendes vor der Haustür

Ob zu Fuss oder per Velo – in der Region gibt es draussen an der frischen Luft viel zu entdecken. Spannende Naturphänomene, historische Orte und unerwartete schöne Ausblicke. Wer sich auf den Weg begibt, lernt nicht nur Wissenswertes dazu, sondern erlebt auch neue Abenteuer. Deshalb: raus in die Natur!

Eine Reise durch die Erdgeschichte

Der GeoWeg erzählt die geologische Geschichte und die Landschaftsentwicklung des Aargaus. Auf elf Kilometern Wanderweg mit 23 Stationen geht es um Gesteinsformationen, Fossilien, Naturkräfte – und um das wirtschaftliche Überleben der Menschen in früheren Zeiten. Auch kürzere Abschnitte lohnen sich.

Foto: Beat Flach



Fit durch die Natur

Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit trainieren und gleichzeitig die Natur entlang der Reuss geniessen. Auf dem Vitaparcours in Windisch wird eine Strecke von 2,2 Kilometern absolviert. Start und Ziel der Rundstrecke ist am Waldrand in der Nähe der Sportanlage Dägerli.



Action auf zwei Rädern

Auf dem ehemaligen Steinbruchgelände in Holderbank fordert der Bikepark StonePit Neulinge und erfahrene Bikerinnen und Biker heraus. Verschiedene Lines, Hindernisse und technische Passagen sorgen für Fahrspass inmitten einer einzigartigen Naturkulisse. Der Park kann frei oder im Rahmen eines Kurses (ab sechs Jahren) besucht werden.



Autofrei unterwegs

Mit Inlineskates, auf dem Velo oder joggend auf für den motorisierten Verkehr gesperrten Strassen die Region geniessen? Das bietet der slowUp Brugg Regio am Sonntag, 10. August 2025. Wer beim Energiespiel am IBB-Stand im Brugger Schachen mitmacht, hat zudem die Chance auf einen kleinen Preis.



Insider

Eugen Pfiffner
FOKUS

Wissen, was läuft

Machen Sie die folgenden Themen neugierig? In der Rubrik «Insider» gibts online exklusive Einblicke in die IBB, spannende Projekte und alles, was die Energieregion Brugg bewegt.

Brugg bleibt Energiestadt – und zwar noch besser als bisher

Batteriespeicher verdoppelt – für Energie auf Knopfdruck

Mit einem «KliQ» zum Fernwärme-Check und zur passenden Heizlösung

Für die richtige Spannung – neue Transformatorenstationen in Lupfig und Windisch



Mehr dazu online.

Die Kraft des Perspektivenwechsels

Geschätzte Leserinnen und Leser

Wann haben Sie das letzte Mal etwas zum ersten Mal gemacht? Eine neue Sportart ausprobiert, eine andere Route zur Arbeit genommen oder einfach einen neuen Platz am Sitzungstisch eingenommen?

Ich erinnere mich gut an einen Moment, in dem ich meine gewohnte Rolle verlassen musste. Meine Frau absolvierte eine Ausbildung zur Tanzlehrerin, und um sie zu unterstützen, musste ich lernen, die «weibliche» Rolle im Tanz zu übernehmen. Plötzlich führte ich nicht mehr, sondern musste mich leiten lassen. Ein ungewohntes Gefühl! Doch mit der Zeit erkannte ich: Wer sich auf Neues einlässt, entdeckt nicht nur neue Fähigkeiten, sondern auch neue Perspektiven.

Mut zur Veränderung – auch in der Energiebranche

Diese Offenheit brauchen wir nicht nur auf dem Tanzparkett, sondern überall im Leben. Gerade in der Energiebranche erleben wir einen ständigen Wandel. Bestehende Systeme werden umgebaut, neue Energieträger und digitale Prozesse verändern den Arbeitsalltag, und neue Technologien eröffnen Chancen, die wir früher nicht für möglich hielten. Doch diese Chancen ergreift nur, wer bereit ist, aus alten Mustern auszubrechen.

In dieser Ausgabe unseres Magazins zeigen wir genau das: Zwei unserer Mitarbeitenden haben sich auf unbekanntes Terrain gewagt. Eine Mitarbeiterin, die sich selbst als Bewegungsmuffel bezeichnet, hat ein Personal-Fitness-Training ausprobiert, während ein äusserst sportlicher Kollege sich auf eine meditative Reise begeben hat. Beide haben erlebt, wie bereichernd es sein kann, neue Erfahrungen zu machen.

Offen für Neues: ein Gewinn für alle

Mentale Flexibilität ist kein Schlagwort, sondern eine Notwendigkeit – für uns als Unternehmen, für unsere Mitarbeitenden und für unsere Kundinnen und Kunden. Wir alle profitieren davon, wenn wir uns nicht nur von alten Mustern leiten lassen, sondern auch den Mut haben, neue Wege zu gehen.

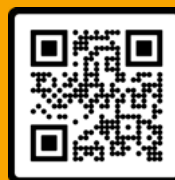
Ich lade Sie ein: Wann werden Sie das nächste Mal etwas zum ersten Mal tun?

Ihr Eugen Pfiffner



iBBooster Preisverleihung

Ende April fand im Kino Excelsior in Brugg ein grosses Stelldichein der aktiven Vereine der Region und ihrer Mitglieder statt. Für die Realisierung von Projektideen vergab die IBB wiederum Barbeiträge an Vereine und leistete damit einen finanziellen Beitrag fürs regionale Miteinander. Eine Jury hatte zuvor auf der IBB-Gönnerplattform «iBBooster – Wo Vereine Franken finden» die besten Einreichungen ausgewählt und mit insgesamt 15 Preisen zwischen 500 und 5000 Franken prämiert. Weitere zweimal 1000 Franken vergaben einerseits das Publikum und andererseits das Los. Flavio Stucki, Moderator bei Radio SRF Virus und TikTok-Star, moderierte den Anlass. Ein Video der Preisverleihung und eine Übersicht aller Gewinnervereine finden Sie unter www.ibbooster.ch



Herausgeberin

IBB Energie AG, Gaswerkstrasse 5, 5200 Brugg
Telefon 056 460 28 00, info@ibbrugg.ch

Verantwortlich

Michelle Würsten

Beiträge

Antonio Urech, Dalia Serratore,
Eugen Pfiffner, Mario Schärz,
Marita Kuonen, Michelle Würsten,
Nicole Urweider

Realisation Layout

Köpflipartners AG, Neuenhof

Fotos

Gion Pfander, Zürich
Melanie Feuerer, Brugg

Druck

Weibel Druck AG,
Windisch

Auflage

25 000 Exemplare

iBB
Der Anschluss
ans Leben