

Der Ostschweizer Grundversorger

Diegten | Im Volg-Laden kann man auch seine Post erledigen (V*)

Sabrina Frischknecht führt den Diegter Volg-Laden mit Post-agentur. Der Grundversorger ist im Dorf gut verwurzelt, profitiert auch von der Autobahn – und läuft wie geschmiert.

Barbara Saladin

Der Volg ist ein klassischer Grundversorger – und eigentlich ein Ostschweizer. Der Name steht für «Verband Ostschweizerischer Landwirtschaftlicher Genossenschaften». Heute gibt es an 580 Standorten in der Deutschschweiz und der Romandie einen Volg-Laden, über ein Dutzend davon im Baselbiet. Eine dieser Filialen des vor 130 Jahren gegründeten Verbands ist an der Hauptstrasse in Diegten zu finden.

Während 14 Stunden täglich und an sechs Tagen die Woche kann sich die Dorfbewölkerung hier mit den Waren des täglichen Bedarfs eindecken – und sie tut es gerne. «Im März hatten wir wegen Umbaus während dreier Wochen geschlossen. Die Leute waren froh, als wir wieder öffneten: Sie haben uns richtig vermisst», sagt Sabrina Frischknecht, die seit einem Jahr als Filialeiterin in Diegten arbeitet.

Gutschein

bas. Gegen Vorweisen dieses Zeitungsartikels erhalten Sie ein Weggli gratis. Einzulösen direkt im Volg Diegten während der Öffnungszeiten. Gültig bis eine Woche nach Erscheinen des Artikels.



Sabrina Frischknecht legt Wert auf Freundlichkeit.

Bild Barbara Saladin

Vor allem die älteren Leute schätzen den Dorfladen, sagt sie, aber die Kundschaft geht durch alle Altersgruppen, setzt sich sowohl aus Einwohnern von Diegten und den umliegenden Dörfern zusammen als auch aus Durchreisenden, die auf der Suche nach einem Supermarkt die Autobahn verlassen und beim Volg landen. Das Sortiment ist zum Teil vom Grossverteiler vorgegeben, doch es gibt auch Regionales: Die Äpfel beispielsweise

stammen aus Diegten, die Eier aus Eptingen, der Honig aus Känerkinden, weitere Waren vom Dietsberg.

Neue Kunden durch die Post

Seit vergangenem Mai ist der Volg Diegten zusätzlich auch Postagentur. «Anfangs waren die Reaktionen durchmisch», sagt Frischknecht. «Einige Leute bedauerten die Schliessung der Poststelle, andere sahen es von Anfang an positiv, Postgeschäfte

und Einkaufen verbinden zu können.» Das Volg-Personal lernte in einer viertägigen Schulung die Abwicklung der alltäglichen Postdienstleistungen, von denen ein grosser Teil nun im Volg zwischen Fleischregal und Sonderangeboten getätigt werden kann – mit einigen Abstrichen: Nicht mehr möglich sind beispielsweise Einzahlungen mit Bargeld oder die Auszahlung grösserer Geldbeträge. Die Aufnahme der Postagentur im Dorfladen

hat diesem wiederum zu einigen neuen Kunden verholfen.

Seit rund acht Jahren ist der Volg Diegten an seinem jetzigen Standort neben der Milchannahmestelle. «Wir sind sehr verwurzelt im Dorf», freut sich Filialeiterin Frischknecht, die ihre Lehre einst im Volg Liestal Oristal absolvierte und seither in verschiedenen Filialen zwischen Möhlin und Büren tätig war. Derzeit arbeiten neben ihr drei Aushilfen im Stundenlohn im Laden, ein Lehrling sowie ein Praktikant, der nächstes Jahr seine Lehre beginnen wird. Und der Laden läuft. «Meistens arbeiten wir zu zweit, weil es so viel zu tun gibt», sagt Frischknecht, die zuversichtlich in die Zukunft blickt. Sie kennt die Bedürfnisse ihrer Kundschaft, auf die auch mal ganz individuell eingegangen werden könne. Sie weiss auch, dass ein nettes Wort und ein persönliches Gespräch sehr geschätzt werden und legt deshalb besonderen Wert darauf, dass dies auch im hektischen Detailhandels-Alltag immer Platz findet. «Freundlichkeit ist das A und O unserer Arbeit», sagt sie.

Volg, Hauptstrasse 48, 4457 Diegten.

www.volg.ch.

Öffnungszeiten:

Montag bis Samstag 6–20 Uhr.

Eine ausführliche Liste mit Einkaufsmöglichkeiten in Dorf- und Hofläden im Oberbaselbiet findet sich unter www.tafeljura.ch.

* Fünfter Teil einer Serie über Oberbaselbieter Dorfläden. – Wird fortgesetzt.

Waghalsige Sprünge als mentales Training

Läufelfingen | Beim Parkoursport verwandelt sich die Welt in einen riesigen Spielplatz



Der Leiter des Workshops, Joshua Schmassmann (links), und Teilnehmer Leo führen einen Sprung aus.

Bild Michael Karrer

Wie komme ich am effizientesten von hier nach dort? Diese Frage stellen sich Menschen, die den Sport Parkour betreiben. Vergangene Woche hat ein Workshop des Jugendsozialwerks den Jugendlichen einen Einblick in diese Welt ermöglicht.

Michael Karrer

Ein Baugerüst hinaufklettern, von diesem zu einem tiefer gelegenen Kran springen und von dort einen Satz auf ein Flachdach eines Gebäudes machen. Um bei der Landung die Kraft

des Aufpralls zu minimieren, wird eine Parkourrolle angehängt. Dies ist eine Szene aus einem «James Bond»-Film. Durchgeführt wurde dieser waghalsige Stunt von Sébastien Foucan, dem Gründer des Freerun. Bevor Foucan diesen Stil erfunden hatte, betrieb er Parkour.

«Bei der Sportart Parkour geht es darum, sich möglichst schnell und effizient über oder um ein Hindernis herum von Punkt A zu Punkt B zu bewegen», erklärt Joshua Schmassmann, der vom Jugendsozialwerk im Rahmen des Anlasses «The Truck» angeboten wird. Parkour und Freerun sind zwei

ähnliche Stile. Beim Freerun gehe es aber eher darum, dass die Bewegungen möglichst kreativ aussehen sollen. Die Effizienz der Bewegung rückt hier in den Hintergrund.

Beim Workshop von Schmassmann sollen die Jugendlichen nicht lernen, wie sie ein Baugerüst hinaufklettern können. Sie lernen die Basis-sprünge. Dazu gehören der Präzisions-, Katzen- und Armsprung. Beim Präzisionsprung ist das Ziel, wie der Name bereits vermuten lässt, ein entferntes Ziel kontrolliert und präzise anzuschlagen. Der Katzensprung heisst so, da man wie eine Katze mit den Händen voran auf ein Hindernis

zuspringt, sich mit den Händen abstützt und anschliessend die Beine zwischen den Armen hindurch nachzieht. Beim Armsprung hält man sich an einer Stange fest und schwingt sich von dieser zum Beispiel auf ein Flachdach.

Ein mentales Training

Diese Sprünge lehrte Schmassmann vergangene Woche die Jugendlichen, die an seinem Workshop teilnahmen. Die Kinder rannten dabei auf einen Schwedenkasten zu und mussten sich zum Beispiel per Katzensprung über das Hindernis schwingen. Zudem brachte er ihnen die Parkourrolle bei, um die Landung abzufedern. Im Gegensatz zu einem normalen Purzelbaum rollt man dabei von der einen Schulter auf die andere, um die Kraft der Landung auf den ganzen Körper zu verteilen.

«Ich möchte den Jugendlichen etwas auf ihren Lebensweg mitgeben», sagt Schmassmann und fährt weiter: «Parkour soll sie auch mental schulen.» Der Sport würde einen weiterbringen, da man sich immer an neue Hindernisse anpassen und die eigenen Ängste überwinden müsse. «Bei einem Sprung kann es so weit kommen, dass man fünf Stunden braucht, bis man ihn ausführt.» Auch im Leben werde man immer wieder vor Situationen gestellt, in denen man sich entscheiden müsse. Dieses mentale Training half auch Schmassmann in seiner Jugend und lehrte ihn: Wenn

man nichts versucht, erreicht man auch nichts.

Das Schöne am Parkour sei, dass man die Freiheit habe, weder an ein Gelände noch an eine Regelung gebunden zu sein. «Es ist eine Bewegungskunst, die völlig frei ist.» Im Grunde könne man sagen, dass jede Fortbewegungsmethode, die den Körper aus eigener Kraft effizient weiterbringe, Parkour sei, ist Schmassmann überzeugt. Es sei eine Sportart für jeden Mann und jede Frau in jedem Alter. Bei zehn geführten Workshops sind zwar immer noch acht sehr «männerlastig», es gebe aber Phasen, in denen mehr Frauen kommen würden. «Viele Frauen sind besser als ich», gesteht Schmassmann ungeniert. Oftmals würden Frauen Freerun und Parcours Basics lernen, da es dabei weniger um Kraft gehe. Beim Freerunning werden mehr einzelne Saltos oder Flips ausgeführt und der Schwung aus einem Sprung, um sofort eine Wand hinaufzuklettern, wird nicht mitgenommen.

Schmassmann ist der Meinung, dass es für Leute, die zuerst Parkour geübt haben, einfacher ist, sich auf Freerunning umzustellen, als umgekehrt. «Bei Parkour benötigt man mehr Kraft, eine bessere Balance, Koordination und Konzentration.» Da ein wichtiger Teil des Parkourtrainings das Krafttraining sei, habe man dadurch bereits eine Grundkraft aufgebaut und eine grosse Angst vor Hindernissen und Sprüngen überwunden.