

Modell «Mindbender 95» von K2, für Damen und Herren, Fr. 439.20 statt Fr. 549.–



#### TIPP DER WOCHE

### Damit kommt man auch den Berg hinauf

Gewöhnlich fährt man mit Skischuhen den Berg hinunter. Doch der Walk-Modus des «Mindbender» macht das Leben auf Ski um vieles einfacher – nicht nur auf dem Weg vom

Bahnhof zum Lift, sondern auch, um bei Skitouren Aufstiege komfortabel zu bewältigen. Denn dieser Modus ermöglicht beim Aufsteigen volle Bewegungsfreiheit mit einem 50-Grad-Winkel.

#### 20% Rabatt

auf Wintersportartikel

Aktion gültig bis 21. November, für Ski-/schuhe, Snowboard-/schuhe, Rückenprotektoren, Schneeporthelme/-brillen, inkl. Kids und Langlaufski-/schuhe



Michael Hofer rät skibegeisterten Kundinnen und Kunden zu einer 3D-Fussanalyse, damit die Skischuhe auch wirklich passen.

### Damit der Skischuh nirgends drückt

Den Fuss auf dem «Safe Size»-Gerät scannen und schon spuckt das System passende Schuhe aus? Das tönt futuristisch, funktioniert aber genauso. Dazu eine ausgeklügelte Analyse und das geschulte Auge der Experten: Zusammen ergibt das den perfekten Skischuh.

Doch die Fussanalyse mit dem 3-D-Fuss-Scanner hilft nicht nur, gutschitzende Skischuhe zu finden. Dank der Analyse kommt man auch zur passenden Einlegesohle – je nach Fusstyp. So sollte zum Beispiel mit der Extrasohle für einen niedrigen Rist das Kribbeln in den Füßen verschwinden, das man in Skischuhen bisweilen empfindet.

Die Sohle kann den Halt im Schuh verbessern, das Fussgelenk stabilisieren und die Druckzonen besser verteilen. Und drückt der Schuh nach ein paar Fahrten trotzdem, kann die Kundschaft die Schale bei SportX auch im Nachgang anpassen lassen – dank eines speziellen Ofens für Skischuhe.

# Ab auf die Ski!

Bei SportX in Schönbühl finden Wintersportbegeisterte alles für die rasante Fahrt: von Skis über Bekleidung bis zur Fussanalyse für perfekt sitzende Skischuhe.

**Text:** Pia Schüpbach **Bild:** Michèle Büschi

Jedes Jahr die neuesten Ski- und Snowboardmodelle fahren, ohne sie kaufen zu müssen? Eine Saison- oder Tagesmiete macht's möglich. Noch günstiger wird die Saisonmiete für Famigros-Mitglieder. Sie profitieren von zehn Prozent Rabatt auf die Saisonmiete 2022/2023.

«Pro Jahr vermieten wir etwa 1000 Paar Ski – vor allem für Kinder», sagt Michael Hofer, Fachberater im SportX Schönbühl. Die Saisonmiete mache vor allem beim Nachwuchs Sinn, weil schon in der kommenden Saison die Modelle von der Grösse her nicht mehr pas-

sen. Erwachsene hingegen kaufen eher mal ein neues Paar Ski. Pro Saison gehen in Schönbühl über 400 Modelle über die Theke.

#### Mehr Bewegungsfreiheit

Während sich bei den Ski technisch nicht viel getan hat, gibts bei den Skischuhen Innovationen: «Schuhe mit Walk-Mechanismus sind sehr praktisch», so Hofer. Erstens kann man mit ihnen auch Skitouren machen. Und zweitens ist das Gehen darin weitaus angenehmer, weil mehr Bewegungsfreiheit gewährleistet ist.

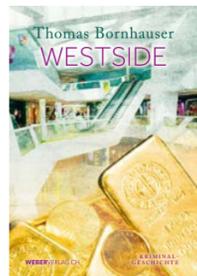
Die Filiale im Shoppyland zeigt sich seit Mitte Oktober im neuen Look. Doch auch nach dem Umbau füllt der Schneesport einen grossen Teil der Fläche. Neu gibts zudem ein Bodycheck-up-Gerät. «Eine Analyse darauf macht auch für Skifans Sinn.» Michael Hofer hat es schon selbst getestet: «Die Analyse hat ergeben, dass ich meine Beine noch etwas kräftigen sollte. Mit genug Kraft in den Beinen, Schuhen, die nirgends drücken und den passenden Latten macht das Fahren doppelt Spass», sagt der begeisterte Ski- und Snowboardfahrer. **MM**

## Zu gewinnen: Krimi «Westside»

Am 2. September ist Thomas Bornhausers neuester Krimi «Westside» erschienen. Das Shopping- und Erlebniscenter Westside der Migros Aare spielt denn auch eine zentrale Rolle in diesem Buch. Deshalb verlost das Kulturprozent einige Exemplare an interessierte Leserinnen und Leser.

### So einfach gehts

Onlineteilnahme unter [migrosaare.ch/verlosung](https://migrosaare.ch/verlosung). Die Gewinnerinnen und Gewinner erhalten das Buch per Post. Viel Glück!



### Zum Buch

Thomas Bornhauser hat als Kommunikationsleiter der Migros Aare die Planung und Realisation des Freizeit- und Einkaufszentrums Westside in Bern hautnah miterlebt. In der Geschichte geht es um Gold und Falschgeld. Auch in dieser Story gibt es real existierende Protagonisten aus der Migros Aare: Andrea Bauer als Mediensprecherin, Peter Gosteli als Westside-Chef und Security-Mann Jürg Ryser, den man zu Beginn des Krimis bewusstlos am Boden liegend findet.



Autor Thomas Bornhauser

# «Stillstand gibt es bei mir nicht»

Wo immer Michael Stalder zur Prüfung antrat, holte er Bestnoten – sei es beim Lehrabschluss oder bei der Prüfung zum Detailhandelspezialisten. Nun will er sich als Marktleiter in der grossen Filiale bewähren.

Text: Pia Schüpbach Bild: Anne-Camille Vaucher

Den Tag in der Filiale startet Michael Stalder mit einem Kaffee. Das hilft dem jungen Marktleiter, in die Gänge zu kommen. Sonst geht bei ihm alles turbomässig. Sein Credo lautet denn auch: «Stillstand gibt es bei mir nicht.» Seit 1. September führt er mit dem Supermarkt in Berikon-Mutschellen schon seine zweite Filiale. Und das mit 29 Jahren. «Es ist eine Ehre für mich, jetzt schon einen Supermarkt dieser Grösse zu führen.»

Dafür hat er gerackert. Oder in seinen Worten «gekämpft». Es begann mit dem Lehrabschluss, bei dem sich der Teenager in den Kopf setzte, die beste Prüfung abzulegen. Das gelang ihm. Dann kam der Hunger nach mehr. Auch die Weiterbildung zum eidgenössisch diplomierten Detailhandelspezialisten wollte Michael Stalder mit Bestnoten abschliessen – mit Erfolg. Doch auch bei der täglichen Arbeit bewies er, was in ihm steckt, und wurde so direkt nach der Lehre zum stellvertretenden Abteilungsleiter.

Neben «viel Ehrgeiz und Perfektionismus» zeigt Stalder vor allem Freude am Detailhandel. In dieser Welt fühlt er sich wohl. «Kein Tag ist wie der andere, jederzeit kann Unvorhergesehenes die ganzen Pläne durchkreuzen.» Was einige stressen mag, das gefällt ihm besonders.

Zudem tauscht er sich gern mit Mitarbeitenden oder mit der Kundschaft aus. Viel liegt ihm am Ladenbild – von morgens bis abends müsse der Laden ansprechend aussehen.

### Führt über 40 Leute

Mit dem Hochklettern der Karriereleiter kamen mehr und mehr Mitarbeitende hinzu, denen Michael Stalder vorsteht. Als Marktleiter führt er in Berikon-Mutschellen über 40 Leute. Die Führung ist denn auch ein Thema, das ihn brennend interessiert. «Ich liebe es zu führen», sagt er, der viel jünger ist als die meisten im Team.

Von seinen eigenen Vorgesetzten pickte er sich raus, was für ihn passt, und entwickelte seinen eigenen Führungsstil. Als Chef möchte er «präsent sein». Er will wissen, wie es sei-

nen Mitarbeitenden geht, und sie sollen wissen, was er von ihnen erwartet. Hierfür sucht er häufig das Gespräch mit ihnen. Sein Wissen gibt er gern weiter – mit dem Ziel, seinen Mitarbeitenden «den Brillantschliff zu verpassen». Alle sollen an ihren Aufgaben wachsen können.

Wenn Michael Stalder von seiner Arbeit erzählt, spürt man, wie viele Gedanken er sich dazu macht. Er gibt sich denn auch alle Mühe, ein Vorbild zu sein. «Jeden Tag komme ich voll motiviert und versuche, noch besser zu werden.»

Manchmal spürt der Marktleiter auch Druck: Die Zahlen müssen stimmen, die Mitarbeitenden glücklich und die Kundschaft zufrieden sein. Deshalb versucht er, «stets vier Schritte voraus zu sein. Ich lebe fast etwas in der Zukunft», sagt er.

So sei er auf alles vorbereitet. Steigt er abends ins Auto und fährt heim nach Wohlen, legt er in dieser halben Stunde seine Gedanken ans Geschäftsleben beiseite. Zu Hause warten viele Pflanzen und eine heimelige Einrichtung. «Es ist der Ort, wo ich auftanken kann. Dank meiner Pflanzen fühle ich mich sogar fast ein wenig wie in den Ferien.»

### Keine Zeit zum Ausruhen

Auch in der Filiale Berikon-Mutschellen könnte sich Michael Stalder nun auf seinen Lorbeeren ausruhen. Doch das würde nicht zu seinem Naturell passen. Wo genau es ihn später einmal hinzieht, weiss er zwar noch nicht, aber klar ist: «Ich will weiterhin mit so viel Freude zur Arbeit gehen. Und natürlich Karriere machen.» **MM**

29 Jahre jung und bereits Filialleiter: Michael Stalder

## Karriere machen bei der Migros Aare

Im Bereich Supermarkt der Migros Aare gibt es spezielle Förderungsprogramme. Beispielsweise das «Best Talents Programm» für besonders talentierte Lehrgängerinnen und -abgänger oder die Nachwuchsprogramme für Externe mit der Zielsetzung Abteilungs-, Bereichs- oder Marktleitende. Dabei werden diese spezifisch geschult, um rasch eine Führungsfunktion ausüben zu können. Auch in der Gastronomie besteht die Möglichkeit, über ein Nachwuchsprogramm schneller in eine nächsthöhere Funktion zu kommen. Im Fachmarkt müssen interne Mitarbeitende Potenzialabklärungen bestehen, um Führungspositionen belegen zu können. Für Mitarbeitende, die von extern kommen, gibt es ein Traineeprogramm, das auf den Wissensstand abgestimmt ist. Es dauert zwischen sechs und 18 Monaten.

**Freie Stellen der Migros Aare:** [migrös-gruppe.jobs/migrös-aare](https://migrös-gruppe.jobs/migrös-aare)  
**Freie Lehrstellen der Migros Aare:** [migrös-gruppe.jobs/lehre-gmaa](https://migrös-gruppe.jobs/lehre-gmaa)



Mehr zu Karrieren bei der Migros Aare



Bild: Shutterstock

Hier kommt der Alpkäse her: die saftigen Weiden des Berner Oberlands

# Chüschtiges von der Alp

Die Alpweiden des Berner Oberlands sind der Ursprung einer besonderen Delikatesse: Hier entsteht nach traditionellem Handwerksbrauch regionaler Alpkäse mit dem AOP-Gütesiegel.

Text: Milena Wyss

Alp- oder Bergkäse? Obwohl oft synonym verwendet, gibt es doch wichtige Unterschiede. Bergkäse bezeichnet alle Käsesorten, die in Bergregionen hergestellt werden. Alpkäse dagegen wird lediglich im Sommer hergestellt. Verwendet wird dazu ausschliesslich frisch gemolkene Milch von Kühen, die sich auf den saftigen Alpweiden sattfressen dürfen. Käse ohne künstliche Düngemittel, dafür mit vielen würzigen Alpenkräutern. Mehr noch: Alpkäse ist natürlicherweise laktosefrei und enthält gemäss Untersuchungen einen relativ hohen Anteil an Linolensäure und einer Omega-3-Fettsäure.

Bis die Laibe als Alpkäse AOP unter dem Label «Aus der

Region. Für die Region.» in die Käseabteilungen der Migros Aare gelangen, reifen sie viereinhalb bis zwölf Monate heran. Lässt man sie noch länger reifen, wird ab 18 Monaten Hobelkäse daraus – eine besonders aromatische Variante, die sich auch ohne Hobel gebröckelt oder gerieben geniessen lässt. **MM**



«Aus der Region» Berner Alpkäse, per 100 g **Fr. 2.60**