

 <p>-.85 statt 1.15</p> <p>Hirz Jogurt div. Sorten, z.B. Stracciatella, 180 g</p>	 <p>2.- statt 2.55</p> <p>Glarner Ziger div. Sorten, z.B. Zibu, 80 g</p>	 <p>-30%</p> <p>2.50 statt 3.60</p> <p>COQdoré Pouletbrüstli nature, 100 g</p>
Ab Mittwoch Frische-Aktionen		
 <p>1.50</p> <p>Gurken Spanien/Holland, Stück</p>	 <p>1.40</p> <p>Erdbeeren Italien/Spainien, 250 g</p>	 <p>4.60 statt 5.75</p> <p>Buitoni Piccolinis div. Sorten, z.B. Prosciutto, 9er-Pack</p>
 <p>5.40 statt 6.75</p> <p>Agri Natura Landrauchschinken geschnitten, 100 g</p>		

Volg Aktion

Montag, 4. bis Samstag, 9.3.13

 <p>-26%</p> <p>5.50 statt 7.50</p> <p>Minor Schokolade div. Sorten, z.B. Praline Stengel, 10 x 22 g</p>	 <p>-26%</p> <p>9.95 statt 13.60</p> <p>Wernli Biscuits div. Sorten, z.B. Choco Petit Beurre ass. (2 au lait und 2 assorti), 4 x 125 g</p>	 <p>-30%</p> <p>14.80 statt 21.20</p> <p>Hakle WC-Papier div. Sorten, z.B. Hakle Naturals, 3-lagig, 24 Rollen</p>
 <p>2.80 statt 3.50</p> <p>Zweifel Chips Jouxoux div. Sorten, z.B. Nature, 2 x 42 g</p>	 <p>16.70 statt 20.90</p> <p>Suchard Express div. Sorten, z.B. Suchard Express, 2 x 1 kg</p>	 <p>10.90 statt 14.10</p> <p>Coca-Cola div. Sorten, 6 x 1,5 l</p>
 <p>7.65 statt 9.70</p> <p>Cardinal Eve div. Sorten, z.B. Litchi, 4 x 27,5 cl</p>		

 <p>-25%</p> <p>6.90 statt 9.30</p> <p>Nero d'Avola Terre Siciliane IGT Allegro, 75 cl, 2011</p>	 <p>7.20 statt 9.10</p> <p>Ajax div. Sorten, z.B. Glasreiniger, Spray + Refill, 2 x 500 ml</p>	 <p>-27%</p> <p>19.90 statt 27.40</p> <p>Sun div. Sorten, z.B. Tabs Classic Blau, 2 x 40 WG</p>
--	---	---

Jetzt neu im Volg: **Die Kaffeekapsel!**



Nespresso kompatibel*

*Eingetragene Marke eines Drittanbieters – steht in keinem Bezug zu Volg und pressogno ag, Schweiz

<p>KELLOGG'S CEREALIEN div. Sorten, z.B. Smacks, 375 g</p> <p>3.65 statt 4.30</p>	<p>VOLG DELIKATESSE-GURKEN 430 g</p> <p>2.25 statt 2.70</p>	<p>RIPASSO VALPOLICELLA DOC SUPERIORE Zeni, 75 cl, 2010 (Jahrgangsänderung vorbehalten)</p> <p>12.50 statt 16.90</p>
<p>CASTEL ZWIEBACK 250 g</p> <p>3.30 statt 3.95</p>	<p>NIVEA HAIR CARE div. Sorten, z.B. Shampoo Classic, 2 x 250 ml</p> <p>6.95 statt 8.30</p>	<p>PRE-WASH FLECKENENTFERNER div. Sorten, z.B. Vorwasch Spray mit Pumpe, 2 x 500 ml</p> <p>16.80 statt 20.80</p>

In kleineren Volg-Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

Alle Ladenstandorte und Öffnungszeiten finden Sie unter www.volg.ch. Dort können Sie auch unseren wöchentlichen Aktions-Newsletter abonnieren. Versand jeden Sonntag per E-Mail.



Trainerin Ivana Rodica sucht das Gleichgewicht. Im Gegensatz zum «Gämel» ist ein Ruderboot geradezu ein Sofa. Bild: zvg

Saisonauftritt auf dem Ski-Bock

Es muss nicht immer das Ruderboot sein; auch mit anderen Sportgeräten lässt sich Geschicklichkeit üben. Im Winter zum Beispiel mit einem Ski-Bock. Der so genannte «Gämel» bietet viel Action, wie die Ruderer aus Richterswil im Hoch-Ybrig-Gebiet erfahren durften.

war heuer froh, dass der Neuschnee die rasante Fahrt an heiklen Stellen etwas abbremsste. (eing)

Schnupper- und Anfängerkurse

Lust, in ein Ruderboot zu steigen? Der Seeclub Richterswil bietet neugierigen Personen am Samstagvormittag, 13. April, einen Schnupperkurs an. Interessierte senden bitte eine E-Mail an fitness@seeclub-richterswil.ch. Der Anfängerkurs für Erwachsene beginnt in der darauffolgenden Woche. Mit zwei Trainings pro Woche, während dreier Monate, kann das Rudern in Grobform erlernt werden (limitierte Anzahl Plätze). Der Anfängerkurs für Juniorinnen und Junioren beginnt Ende Mai. Mehr Informationen im Internet: www.seeclub-richterswil.ch. (eing)

Richterswil. – Bereits zum zehnten Mal führte der Seeclub im Februar den spektakulären «Gämel»-Jahresauftaktanlass durch. Am Anfang steht jeweils ein zweistündiger Marsch, der die Sportlerinnen und Sportler zur 1581 Meter über Meer gelegenen Druesberghütte hinaufführt. Ein wahrhaftes Fondue und Rieseneringues schaffen anschliessend die nötige Grundlage, um die Schussfahrt auf dem Bock hinunter ins Tal körperlich und mental bewältigen zu können. Die eine und andere Person

WOLLERAU

Velo- und Fussballbörse

Am Samstag, 6. April, findet auf dem Pausenplatz Runggelmatt die alljährliche, vom Elternverein Wollerau organisierte Velobörse statt. Nicht mehr gebrauchte Velos, Mountainbikes, Kickboards, Trottinets, Drei- und Vierräder sowie Kindersitze und Velohelme können zwischen 8.45 und 10.45 Uhr abgegeben werden. Der Verkauf findet dann zwischen 11 und 12 Uhr statt. Für technische Auskünfte und Fragen rund um die Fahrräder steht eine Fachperson des Rad'n'Roll-Velocenters Samstagern zur Verfügung.

Im gleichen Rahmen bietet auch in diesem Jahr der Fussballclub Wollerau an einem separaten Stand eine Börse für gebrauchte Fussballschuhe und Schienbeinschoner an.

Nicht mehr gebrauchte oder nicht mehr abgeholte Fahrräder werden wie gewohnt von Ursula Jäggi von der Höfner Hilfe für Jassy abgeholt und nach Rumänien gebracht.

Der Elternverein Wollerau freut sich

auf eine rege Nachfrage. Für das leibliche Wohl wird am Kaffee- und Kuchenstand ebenfalls gesorgt. ELTERNVEREIN WOLLERAU

LACHEN

Versammlung des Vogelschutzvereins

Am kommenden Freitag, 8. März, findet um 19 Uhr im Hotel «Bären» in Lachen die Generalversammlung des Vogelschutzvereins Singdrossel Lachen statt.

Nach den kurzen geschäftlichen Traktanden und einem kleinen Imbiss freuen wir uns auch in diesem Jahr auf einen interessanten und abwechslungsreichen Film des passionierten Naturfilmers Franz Wiederkehr, diesmal unter dem Titel «Der Mitternachtssonne entgegen». Die Singdrossel freut sich auf viele Besucher. Alle Naturinteressierten – auch Nichtmitglieder – sind herzlich eingeladen. Weitere Infos im Internet: www.birdlife.ch/singdrossellachen.

VOGELSCHUTZVEREIN SINGDROSSEL LACHEN