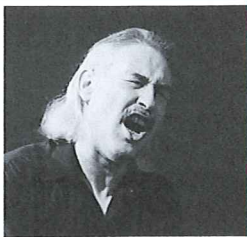


wochenschau



Flamenco in Vollendung

Grafstal: Am Donnerstag, 5. November (20 Uhr) hält das Forum Lindau im Begegnungszentrum St. Josef etwas Einzigartiges bereit: «Cuadro Flamenco Rafael Segura» (mit Rafael Segura, Gesang; Juan Garcia, Gitarre; Miguel Tellez und Carin Segura, Tanz). Rafael Segura, 1945 in Andalusien geborener, in der Schweiz lebender Sänger und Percussionist interessierte sich schon in seiner Kindheit für die Kultur des Flamenco. 1990 gründete er in der Schweiz seine eigene Flamenco-Schule und bringt seither die besten andalusischen Künstler in die Schweiz. Unter seiner Leitung entwickelte sich die Flamencoschule zu einer Stätte fundierter Ausbildung in Tanz, Gitarre und Gesang. Für die Sendung «Sternstunde Philosophie» des Schweizer Fernsehens wurde mit Rafael Segura der Film «4 Poemas» gedreht. red.

Weitere Infos: Donnerstag, 5. 11., 20 Uhr, Begegnungszentrum St. Josef Grafstal, Reservationen: 052 347 1503 oder 052 345 21 79 oder forum@lindau.ch

Titel_Kurze

GT – Grundtext aksdjf kaösjkö fásjdö fjakösdj fkaösdjfkö asdjköf jöasdk fjköasdj fklö asjdöf akösdj fk asjdöf jasdöf kasdj fö asdjkö jaskdö fklöasdj fjkasdjöf aklösdjfkasdkasdjf.

Hinweis mager (wenn möglich immer 3 Zeilen)



Ein Dreigenerationenmix aus unterschiedlichsten Branchen trifft sich siebenmal pro Jahr für Rebarbeiten in der Steig bei Neftenbach. Bilder: gs.

70 Rebbauern auf Parzelle 1707

Nachdem Volg den Vertrag für die Rebenparzelle 1707 in der Neftenbacher Steig 2007 aufgelöst hatte, lancierte die Besitzerfamilie einen Verein, der heute 70 Freizeit-Winzer umfasst.

Neftenbach: Der Wümmet, das absolute Jahreshighlight des Neftenbacher Vereins «Steig 1707», ist abgeschlossen. Das kalkulierte Risiko, die Trauben möglichst lange hängen zu lassen, hat sich auszahlt. Oechslegrade von bis 110 sprechen für sich. Sie versprechen einen hervorragenden «Pinot Noir», «Barrique» und «Blanc de Noir» und sind der Lohn für den Einsatz der heute 70 dem Verein angehörenden Hobby-Rebbauern.

Startschuss im Januar 2008

Den Anstoss zum Gemeinschaftsrebbau am Hang, nördlich des Dorfkerns von Neftenbach gelegen, war die Pacht- und Kaufübernahme von Volg. Dieser hatte den gesamten Rebbau mit einer Fläche von 1,7 Hektaren über 20 Jahre lang bewirtschaftet. Der Grossteil des Landes gehört heute noch Volg, 0,7 Hektaren aber pachtete der Grossverteiler bei der Besitzerin Ursula Mägerle. «Aus welchen Gründen Volg

ausgestiegen ist, beziehungsweise den Nutzungsvertrag abändern wollte, wissen wir nicht», sagt Daniel Mägerle, Sohn der Besitzerin. Dass Volg noch ungerechtfertigte Forderungen stellte und vorhandene Rebendrähte kurzerhand kappen liess, machte für ihn den Entschluss leicht, die Bewirtschaftung neu aufzugleisen. Spontan stellten sich für den geplanten Verein Viktor Huss als Präsident, Daniel Mägerle als Vize-Präsident und Sekretär, Alwin Peter als Kassier, Thomas Meyer als Mar-



„Pro Frondienst wird der Mitgliederbeitrag kleiner.“

Daniel Mägerle, Rebbauer und Anwalt

keting-Chef und Cedric Gitschenko als technischer Leiter zur Verfügung. Jedes Vorstandsmitglied erhielt die Aufgabe, im Freundeskreis einige rebbau-interessierte Mitstreiter zu finden. Im Januar 2008 standen die 50 angeworbenen Vereinsmitglieder erstmals im Rebbau. Allesamt hatten sie bei Rebbaukommissar Andreas Wirth zuvor an fünf Samstagen einen

Winzerkurs besucht. Seither bezahlen sie einen Jahresbeitrag, der sich mit Einsätzen im Rebbau stark reduzieren lässt. Knapp 3000 Flaschen Wein flossen nach der letztjährigen Kelterung in die 7,5-Deziliterflaschen. Etwas weniger, nicht zuletzt aufgrund von Hagelschlag, dürften es dieses Jahr werden. «24 Flaschen sind im Jahresbeitrag eines jeden Mitglieds inbegriffen», sagt Daniel Mägerle. Viele der Mitmachenden, darunter Garagisten, Hausfrauen, Juristen, Architekten, Lehrer und Rentner, bestellen auf Weihnachten hin zusätzlich einige Flaschen oder Geschenkspackungen für ihre Kundschaft, der Rest geht an ausgewählte Restaurants, oder wird an Festivitäten, wie zuletzt die 800-Jahr-Feier Neftenbachs, ausgeteilt. Zudem findet am 27. und 28. November erstmals ein Verkauf mitten in Neftenbach, gegenüber dem Coop, statt.

Vogelscheuche statt Böllerschuss

Während die Eltern dort Weine aus der Steig degustieren dürfen, können Kinder Vogelscheuchen basteln. «Die schönsten Vogelscheuchen werden prämiert und natürlich in unserem Rebbau wirkungsvoll gegen die gefräßigen Vögel eingesetzt. Dies in der Hoffnung, dass danach die Rebbaubesitzerin nicht mehr so häufig zur Schreckschusspistole grei-

fen muss», meint Viktor Huss lachend. Sind alle Flaschen verkauft und resultiert nach allen Abzügen ein Gewinn, wird dieser für eine spätere, neue Rebanlage zurückgestellt.

George Stutz



Vereinpräsident Viktor Huss freut sich am sehr hohen Oechsle-Grad.

Spitzenwein erwartet

Das Risiko, die Trauben diesen Herbst möglichst lange hängen zu lassen, hat sich für die Neftenbacher Hobbyrebbauern gelohnt: Mit durchschnittlich 105 Oechslegraden und Spitzenwert von über 110 übertreffen sie manchen Ertrag von besser gelegenen Rebbergen der Region. gs.

Degustation und Verkauf: 27./28.11. bei Papeterie Kramer, Neftenbach

fitnesstipp: unsere goldene mitte – 3

von Sibylle Bühler

Liebe Leserinnen und Leser, die Tage werden kälter, die Blätter bunter und die Lust, sich regelmässig unter freiem Himmel zu bewegen, geringer. Höchste Zeit also, Ihr Workout nach Innen zu verlegen. Ihr Wohlbefinden steht für mich an erster Stelle; deshalb werde ich Sie die kommenden Monate sportlich begleiten, Ihnen mit Tipps und Tricks zur Seite stehen und dazu verhelfen, mit Freude der nächsten Badesaison entgegenzuse-

hen. Die Basis für einen gesunden Körper ist für mich ein Training nach Pilates. In den nächsten Ausgaben lernen Sie die Grundübungen kennen. Viel Spass beim Ausprobieren! Und: Gerne beantworte ich Ihre Fragen auch online; scheuen Sie sich also nicht, mich zu kontaktieren. Ich freue mich auf Sie. sbuehler@stadi-online.ch Sibylle Bühler unterrichtet in diversen Fitnesscentern und ist dipl. Aerobic- und Fitness-Instruktorin wie auch Personaltrainerin.

Tipps 1: Wichtig: Richtige Position einnehmen

Bevor Sie sich an die verschiedenen Pilatesübungen heran wagen, ist es wichtig, die richtige Pilatesposition einzunehmen. Hier ein paar Tipps: Ziehen Sie vor jeder Übung Ihren Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ein, ohne das Kreuz ganz auf den Boden zu drücken. Stellen Sie sich vor, dass Ihr Bauchnabel an der Wirbelsäule «klebt». Ihr Steissbein ist gestreckt. Achten Sie darauf, dass Ihr Brustkorb und Ihre Schultern unten bleiben. Am besten testen Sie dies, in dem Sie Ihre Arme anheben. Und: vergessen Sie nicht zu Atmen. Ihr Bauch bleibt dabei gespannt.

Was ist Pilates?: Das nach Joseph Pilates benannte Training ist zur Zeit in aller Munde, denn mit Pilates straffen Sie Ihren Körper, fühlen sich ausgeglichener und gewinnen zunehmend an Energie. Weshalb? Die Kombination von Übungen stärkt Ihr «Powerhouse»: ihre Muskeln am unteren Rücken, am Bauch,

am Gesäss und an den Innenseiten Ihrer Oberschenkel. Zudem arbeiten Sie nicht nur mit Ihren Muskeln, sondern auch mit Ihrer Atmung. Und: Sie konzentrieren sich auch geistig auf bestimmte Muskeln Ihrer Körpermitte. Pilates ist für jedermann geeignet. Leiden Sie an einem Gebrechen konsultieren Sie zur Sicherheit zuerst Ihren Arzt.

«Die Hundert» Ausgangsposition

Sie liegen mit ausgestreckten Armen auf dem Boden (Matte), die Handflächen zeigen nach unten. Dann beugen Sie die Beine; die Oberschenkel zeigen senkrecht zur Decke und die Unterschenkel sind parallel zum Boden ausgestreckt. Die Innenseiten Ihrer Beine liegen dicht aneinander. Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen.

«Die Hundert» Übungsablauf

Sie heben den Kopf Richtung Brustkorb, strecken die Arme und heben die Schulterblätter vom Boden ab. Atmen Sie ein. Sie zählen dabei auf 10, während Sie die Arme in kleinen Bewegungen 10x auf und ab bewegen. Dann wiederholen Sie das Ganze beim Ausatmen. Beginnen Sie mit 3 Durchgängen. Ziel: 10 Durchgänge.

impresum

winterthurplus **stadtanzeiger** die winterturplus wochenschau

Erscheint dienstags gratis in 66312 Haushaltungen der Stadt und Region Winterthur (WEMF-beglaubigt 2009).

Verlag: AG Winterthurer Stadtanzeiger, Garmarkt 10, Postfach 778, 8401 Winterthur, www.stadi-online.ch

Geschäftsführung: Lucia M. Eppmann-Hess (leh.), Chefredaktorin leppmann@stadi-online.ch

Markus Wenger Verlagsleiter mwenger@zieglerdruck.ch

Anzeigen: Huber & Co. AG, Winterthurer Stadtanzeiger, Garmarkt 10, 8401 Winterthur, Tel. 052 723 59 59, Fax 052 723 58 73, inserate@stadi-online.ch

Anzeigenleiterin: Claudia Kernweis Telefon 052 723 59 34 ckernweis@stadi-online.ch

Redaktion: Roli Spalinger (spa., Leitung) Katja Fischer (kf.) George Stutz (gs.) Damian Keller (dk.) Telefon 052 266 99 00 redaktion@stadi-online.ch

Internet: www.stadi-online.ch

Druck: Tamedia AG, Druckzentrum, Bubenbergrasse 1, Postfach 1021, 8021 Zürich

Vertrieb: ZUVO