



tanzen - trinken - spass haben

das Tanzlokal in der Ostschweiz

- [Home](#)
- [Film / Musik](#)
- [Bühne](#)
- [Bücher](#)
- [Tourismus](#)
- [Gastro](#)
- [Momente](#)
- [Sport](#)
- [Events](#)
- [Test](#)
- [Varia](#)

- [Piazza](#)
- [News](#)
- [Links](#)
- [Kontakt](#)
- [Banner-Partnerschaft & Wettbewerb](#)

WERBUNG

auf www.kulturonline.ch

Möchten Sie auf Kulturonline werben?

Nutzen auch Sie die preiswerte Werbeplattform für Ihr Unternehmen.

Weitere Informationen unter Kulturonline:

Helena Hohermuth

werbung@kulturonline.ch

T. +41 (0)71 910 08 00.

Zu den Aktualitäten: Link-Empfehlungen von Kulturonline ...

news.heute.ch polizei.news.ch

[«Unser schönster Sieg» von Sepp Renggli \(Weber Verlag\)](#)



Sepp Renggli: Eine Medien-Legende erinnert sich am Ende seines Lebens.

Erinnerungen an epochale Schweizer Sporttriumphe und bittere Niederlagen

Die berühmte Stimme von Radio-Reporter Sepp Renggli ist am 9. Januar 2015 verklungen. Über Jahrzehnte hat er die Berichterstattungen über unzählige Sportereignisse am Schweizer Radio geprägt. Auch seine Schreibkunst fehlt in manchen Zeitungen und Zeitschriften, seine Kolumnen waren genial. Zum Glück hat der Weber-Verlag noch rechtzeitig mit Sepp Renggli das Buch «Unser schönster Sieg» vorbereiten und Anfang 2015 veröffentlichen können. Ein sportliches Zeitdokument und noch mehr ein Dokument über einen aussergewöhnlichen Medien-Menschen!

[Link zur Homepage vom Weber Verlag.](#)

Ein reich illustriertes Buch mit exklusiven Bildern des beliebten Sportkommentators Sepp Renggli liegt nun vor. Und zwar mit einem Vorwort von Sepp Blatter («Anstoss») und einem Nachwort von Beni Thurnheer («Verlängerung»). Inbegriffen ist zudem eine wertvolle Begleit-DVD in Kooperation mit der beliebten Künstlerin Karen Geyer. Somit ist eine wunderbare Erinnerung an sportliche Höhepunkte und Niederlagen entstanden und nicht zuletzt eine Erinnerung an den legendären Radio-Reporter und Journalisten Sepp Renggli.

Von Sepp zu Sepp

«Sepp Blatter kickt an und lanciert den anderen Sepp mit einer Steilvorlage, ehe Beni national Thurnheer zum Endspurt startet. Dazwischen werden Sepp Renggli's Erinnerungen an acht Jahrzehnte Sport zu einem mit vielen Anekdoten und Pointen gewürzten einzigartigen Sportbuch», so berichtet der Weber Verlag. Und weiter heisst es in der Pressemeldung über das Buch: «Renggli entreisst, im Doppelpass mit seinen ebenfalls sportjournalistisch tätigen Söhnen Thomas und Felix, die Siege und Niederlagen der beiden Radgiganten Koblet und Kübler der Vergangenheit, macht mit seinen humorvollen Reminiszenzen Halt in Sapporo, Melbourne, Moskau, London, Innsbruck und Paris, erzählt von Begegnungen mit dem kleinen Fritzli Chervet bis zum grossen Muhammad Ali, flachst über das «dämliche Tor» und setzt sich kritisch mit der Sportjournalismus-Sprache auseinander.»

Buchinfos

Autor: Sepp Renggli, 1. Auflage 2015, 144 Seiten, 16 x 23,5 cm, inkl. Begleit-DVD. Zahlreiche farbige Abbildungen. ISBN 978-3-03818-055-5, CHF 39.– / EUR 33.90.

Kulturonline-Wettbewerb

Gewinnen Sie mit Kulturonline das Buch «Unser schönster Sieg» von Sepp Renggli, erschienen beim Weber Verlag in Thun-Gwatt. Zur Wettbewerbsfrage: Über welche Homepage ist der Weber Verlag kennenzulernen? Antwort bis 23. April 2015 an ...

redaktion@kulturonline.ch

Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der/die GewinnerIn wird persönlich benachrichtigt. Pro Absender gilt nur eine Person.

[«Himmelsstürmer Felix Baumgartner» bei Malik National Geographic](#)



Ein Leben, fast grenzenlos!

Todesmutige Sprünge für eine Ewigkeit: «Mein Leben im freien Fall»

Die exklusive Autobiografie von Felix Baumgartner liegt nun vor. 1999 springt der Ausnahmesportler von der Christus-Statue in Rio de Janeiro, 2003 fliegt er über den Ärmelkanal, 2007 stürzt er sich in Taiwan vom höchsten Bürogebäude der Welt. Mit diesen und vielen anderen Pioniertaten als Base-Springer – umgesetzt unter haarsträubenden, teils illegalen Umständen – hat Baumgartner unvergessliche Bilder geschaffen.

Auf zu einer unvorstellbaren Dimension

Und doch waren diese Abenteuer nur Vorspiel zu einem Unternehmen von unvorstellbaren Dimensionen: seinem Sprung von der Grenze des Weltalls, mit dem er als erster Mensch im höchsten freien Fall die Schallmauer durchbrach.

Was treibt Baumgartner an? Was erlebt ein Mensch, der mit 1342 km/h kopfüber auf die Erde zurast? Und wie bereitet man sich auf etwas noch nie Dagewesenes wie die Stratos-Mission vor?

In seiner Biografie erzählt Baumgartner hautnah und persönlich eines der grössten Abenteuer des 21. Jahrhunderts und gibt exklusive Einblicke ins Innenleben der Mission Stratos.

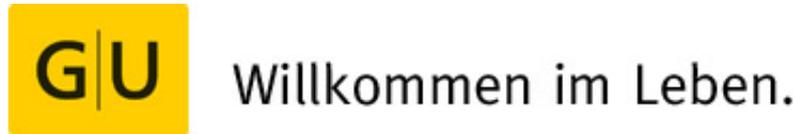
Das Fazit von Kulturonline

Die persönlichen Aufzeichnungen sind ergreifend. Felix Baumgartner lässt die Fans und Leserschaft mit diesem Buch an

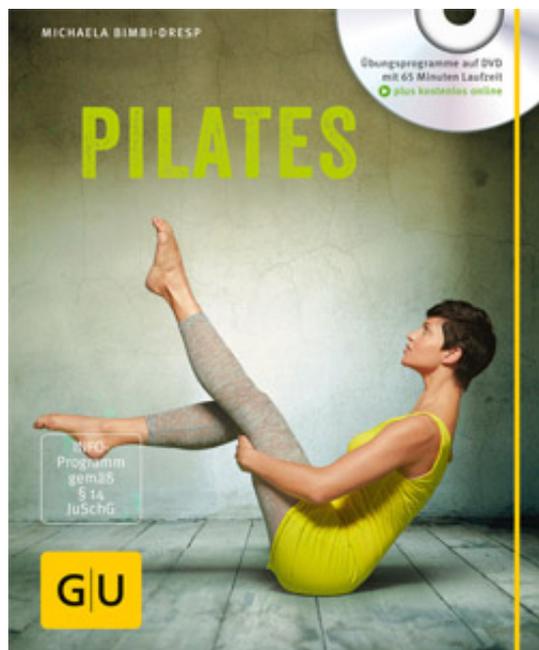
allen Abenteuern «hautnah» teilhaben. Ergreifend, manchmal schockierend, aber immer hoch spannend!

[Link zum Verlag Piper / Malik](#)

Aktivitäten für Ihre Gesundheit



Gesund und leistungsstark. Im Verlag Gräfe und Unzer finden Sie passende Bücher, CD und Tipps!



Beweglich bleiben.

«Pilates» von Michaela Bimbi-Dresp im GU-Verlag

Das ideale Pilates-Rundumprogramm - in Multimediaqualität. Entdecken Sie den motivierenden Einstieg in alle wichtigen Pilates-Übungen.

Das Buch PILATES führt einfach und motivierend in das Training ein. Es stellt die zentralen Pilates-Prinzipien vor, zeigt alle wichtigen Übungen auf der Matte und erklärt, was sie bewirken und worauf es ankommt. Praktische Fitnessstests führen Leserin und Leser hin zu den passenden Übungen und Übungsprogrammen auf der dazugehörigen DVD: Vier Multimedia-Pilates-Programme sind für verschiedene Zielsetzungen massgeschneidert. Man kann mit ihnen, je nach Wunsch, seine Figur optimieren, den Rücken stärken, beweglicher werden und generell an Ausstrahlung gewinnen. Buch und DVD ermöglichen anspruchsvolles und wirkungsvolles Trainieren sowohl für Einsteigerinnen als auch für alle, die bereits Pilates-erfahren sind.

Rücken Akut-Training von Prof. Dr. Ingo Froböse (GU-Verlag)

Das neue Rückentraining speziell für Patienten mit akuten Schmerzsymptomen - vom erfolgreichen „Rücken-Papst“.

Autsch, mein Rücken! Tun Sie was dagegen: Das neue Rücken-Akut-Training des renommierten Rücken-Experten Prof. Dr. Ingo Froböse weist Frauen und Männern mit seinem einzigartigen Stufenprogramm den Weg zu einem gesunden und leistungsstarken Rücken. Erfahren Sie alles Wissenswerte zum Thema Schmerz, erstellen Sie Ihr Rücken-Risiko-Profil und machen Sie den Mobilitätstest. Bei akuten Schmerzen kommt sofort Stufe 1, das Erste-Hilfe-Programm, mit Ruhe, Lagerung und Wärme zum Einsatz. Bekämpfen Sie in Stufe 2 nach der Akut-Behandlung mit Dehnübungen und Druckpunktmassagen wirksam die Ursachen - Ihr Körper wird wieder voll funktionsfähig. Und werden Sie lebenslang fit durch gezielte Muskelkräftigung in Stufe 3. Die vielen praktischen Übungen mit Übungsvarianten für Anfänger und Fortgeschrittene werden ausführlich in Wort und Bild erklärt. Extra: Das beigegefügte Poster bietet zusätzlich sechs Spezialprogramme für Büro und Alltag, Minimalisten, Schwangere, Hexenschussgeplagte und Autofahrer.

«Quigong» von Wilhelm Mertens und Helmut Oberlack (GU-Verlag)

Mit Quigong entspannt und gleichzeitig energiegeladen sein - das mit Abstand erfolgreichste Buch zum Thema, jetzt mit neuer Fotografie!

Qigong - dieser GU-Ratgeber zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Körper mit sanften Bewegungen lockern und den Geist zur Ruhe bringen können. Sie werden sich entspannt fühlen und gleichzeitig voller Energie. Daneben verbessert Qigong die Körperhaltung und hilft, zahlreiche Beschwerden von Körper und Seele zu lindern. Sie finden viele Übungen, die auch in Kursen gelehrt werden - wie zum Beispiel die Acht Brokate -, aber auch unbekanntere, die neugierig machen. Neben der äusseren Form der Übungen erlernen Sie zahlreiche Vorstellungsbilder - sie helfen auch Einsteigern, die wohltuende Wirkung des Qigong sehr schnell erleben zu können. Die CD bietet zwei in sich abgeschlossene Übungseinheiten sowie weitere Übungen zum Kombinieren, so dass auch Fortgeschrittenen nicht langweilig wird.

«Frei von Angst und Panikattacken in zwei Schritten» von Christian Haimerl

Dieser GU-Ratgeber hilft Ihnen mit einer einfachen und bewährten körperorientierten Methode, den Angst-Panik-Teufelskreis zu durchbrechen. Mit Buch und CD erlernen Sie wie Sie die Kontrolle über ihren Körper erlangen und sich damit von Ihren Ängsten befreien.

Bei Angst- und Panikattacken haben viele Betroffene das Gefühl, die Kontrolle über sich und ihren Körper zu verlieren. In der Folge meiden viele die entsprechenden Situationen - was jedoch das Leben einschränkt und Ängste immer schlimmer werden lässt. Der GU-Ratgeber "Frei von Angst und Panikattacken in zwei Schritten" hilft Ihnen mit einer einfachen, bewährten Körperübung, den Teufelskreis zu durchbrechen: Sie erlangen schnell wieder die Kontrolle über ihren Körper und können so die Auslöser der Panik abbauen. Im ersten Schritt üben Sie die angstlösende Tiefenatmung in entspannten Situationen intensiv ein. Im zweiten Schritt lernen Sie, diese Atemtechnik in für Sie angstbesetzten Situationen gezielt abzurufen und sich so sanft und schrittweise von Ihren Ängsten zu befreien. Die beiliegende CD unterstützt Sie bei der Einübung wie bei der Verankerung der Tiefenatmung.

Alle empfohlenen Bücher finden Sie auch unter www.gu.de!

[Abwechslungsreiches Tauchen vor Kuba bei Varadero](#)



Im Vier-Sterne-Hotel Meliá Las Américas in Varadero ist das Scuba Diving Center. Hier gibt der Tauchexperte Ernesto Lázaro gerne Auskunft über das Tauchangebot. (Foto: ROPO/MuA)

Vergnügte Entdeckungstauchgänge mit Fischen und Wracks

Über rund 65 km erstreckt sich das unterschiedliche Tauchgebiet allein bei Varadero. Sandiges Gebiet und Korallenriffe sowie viele Wracks ziehen eine Vielzahl von Grossfischen an. Im bekannten Unterwasserpark «Cayo Piedra del Norte» sind diverse Wracks aus der Kriegsgeschichte zu beobachten. Sie befinden sich in einem guten Zustand. Viele Hotels haben am Meer ihre eigenen Anlauf- und Kontaktstellen, wo man sich über das Angebot informieren kann. Auf der Insel «Isla de la Juventud» oder im Süden von Kuba sind weitere Tauchzentren beheimatet.

Die Tauchenden sollten aber auf Seriosität und Qualität der Ausrüstung achten, sofern man diese nicht schon selber von zu Hause mitnimmt. Ein Tauchgang mit Ausrüstung kostet im Durchschnitt um 50 Cuc (ca. 50 Franken). Tauchausbildungen beginnen bei 250 Cuc, Pool-Tauchen in der Hotelanlage auf maximal 12 m kostet 70 Cuc.

Die Taucharten variieren

Das schön gelegene Vier-Sterne-Hotel Meliá Las Américas in Varadero führt das Scuba Diving Center. Instruktor ist der umtriebige Ernesto Lázaro.

Die Tauchgänge können individuell angepasst werden: Riff-, Wrack- Wand-, Nacht-, Höhlen- und Offshore-Tauchen bringen viel Abwechslung ins Programm der Feriengäste, die auch unterschiedliche Aus- und Weiterbildungsangebote geniessen können. Die nächste Druckkammer ist auf der Insel.

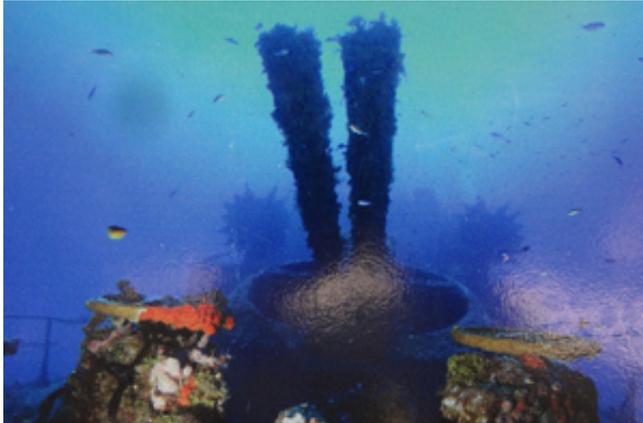


Spannende Tauchgänge vor Varadero auf Kuba. (Fotos: zVg)

Mögliche Tauchgänge ...

... sind Playa Coral (Korallenriff) bis 20 m, Neptun Wrack, ein deutsches Dampfschiff, welches in den 20-iger Jahren nach einem Unfall sank, Patrol Boat Wrack, ein russisches *Patrouillenboot mit Bewaffnung*, im Marinepark «Cayo Piedra del Norte», Cueva de los Peces, eine Fischhöhle, in der berühmten Schweinebucht (US-Invasion), Pared de la Bahía de Cochinos, eine Tauchwand in der Schweinebucht, Tiefen zwischen 150 bis 400 m, sowie «The Blue Hole», bekannt auch

als «Ojo del Mégano», rund 13 m östlich-nordöstlich in der Bucht «Bahia Cádiz» gelegen. Bei diesem Loch entdeckt man die grösste Unterwasserhöhle Kubas mit vielen Korallenfischen, Langusten und anderen Fischen.



Wrack-Tauchen: Ein russisches Kriegsschiff ...

Hotel Meliá Las Américas, Varadero (4*)

[Hotel Melia las Americas in Varadero](#)

Cuba Real Tours – Gute Adresse für Tauchkontakte über Christian Werner

(Über das Telefon in der Schweiz: +41 (0)44 500 10 60,einfach Enrique Perez fragen, er ist Kubaner und weiss sehr viel, stellt prompt Kontakte her!)

<http://www.cubarealtours.eu>

Sport und Kultur - Die Fussball-WM in Brasilien



Die FIFA-Weltmeisterschaft im Rückblick

[FIFA Homepage](#)

[Die Fussball-Weltmeister landen in Berlin!](#)

[Alles WM-Spiele im Überblick!](#)

Mehr unter [«Hitzfeld hat entschieden!»](#)

Weitere Beiträge...

1. [«Schön. Schnell - Die Frauen und die Formel 1» von Elmar Brümmer und Ferdi Kräling \(Delius Klasing - Verlag\)](#)
2. [Eilmeldung: FC St. Gallen verpflichtet Bauchredner Kliby als Motivationstrainer](#)
3. [Olympische Winterspiele 2014 im russischen Sotschi](#)
4. [Attraktive Unterwasserwelt](#)

Seite 1 von 2

Start [Zurück](#) [1](#) [2](#) [Weiter](#) [Ende](#)

TV-Hinweise etc.

Informationen über Schweizer Radio und Fernsehen



www.srf.ch

Schweizer Film «Stöffitown» am Sonntag, 10. Mai 2015, 20.05 Uhr auf SRF1

«Stöffitown» erzählt von der aussergewöhnlichen Vater-Sohn-Beziehung zwischen dem geistig behinderten Stöffli und dem Gourmetkoch Zeno. Ein Film mit Humor und Herz von Regisseur Christoph Schaub.

Stöffli (Saladin Dellers) ist bald erwachsen. Aufgrund seiner geistigen Beeinträchtigung, ist er aber noch weit davon entfernt, selbstständig zu sein. Er lebt mit seiner alleinerziehenden Mutter Antonia (Regula Imboden) in Einsiedeln. Stöffli ist eine Frohnatur und vermag so manchem Kunden im kleinen Lebensmittelladen seiner Mutter mit lustigen Sprüchen und ausladenden Gesten ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern. Doch als Antonia bei der Arbeit unerwartet zusammenbricht und ins Spital eingeliefert wird, droht Stöffli in ein Heim gesteckt zu werden. Auf dem Sterbebett lüftet Antonia deshalb ein lang gehütetes Geheimnis. Zeno (Max Gertsch) – ihre Jugendliebe und Besitzer des Restaurants «Schwanen» – ist Stöfflis Vater.

Leidenschaft und Aufgabe

Anfänglich versucht Zeno, Stöffli so schnell als möglich los zu werden. Er ist überzeugt, dass er nicht der leibliche Vater ist. Stöffli selbst erzählt seit jeher von seinem Papa, der auf einer Ranch in Amerika leben soll. Und überhaupt: Zeno ist mit seinem Leben, so wie es ist, völlig zufrieden. Zusammen mit seiner Frau Romy (Delia Mayer) führt er das Restaurant «Schwanen». Das läuft gut, sogar sehr gut. Für Kinder kam nie der richtige Zeitpunkt. Die gemeinsame Herausforderung im Restaurant war ihnen Leidenschaft und Aufgabe genug.

Ein Vaterschaftstest ...

... beweist, dass Antonia die Wahrheit gesagt hat. Wohl oder übel bricht Zeno die Suche nach Stöfflis vermeintlichem Vater in Amerika ab und nimmt Stöffli zu sich ins Restaurant. Vor Romy verheimlicht er den Grund für seine neu aufkeimenden Vatergefühle. Wie bloss soll er ihr erklären, wie es damals dazu kam? Doch wo Stöffli ist, steht die Welt immer etwas Kopf, und Geheimnisse bleiben nicht lange Geheimnisse.

Für den Film konnten Mitglieder des Ensembles des Theater Hora gewonnen werden. Das Theater Hora ist das bekannteste professionelle Theater von und mit Menschen mit einer geistigen Behinderung in der Schweiz. Die Rolle der Lisa wird von Fabienne Villiger gespielt. Die Jungs, denen Stöffli während seiner Zeit im Heim begegnet, sind mit Gianni Blumer, Mattias Brücker und Noah Badir besetzt.

- - -

SRF Radio-Musiktitel gesucht ?

Suchen Sie die Musiktitel, die gerade bei einem SRF-Sender zu hören waren? Hier geht es direkt zum entsprechenden Link ...

<http://www.srf.ch/radio-srf-1/programm/musik>

<http://www.srf.ch/radio-srf-2-kultur/programm/musik>

<http://www.srf.ch/radio-srf-3/programm/musik>

<http://www.srf.ch/radio-srf-musikwelle/programm/musik>

<http://www.virus.ch/virus/ticker>

Weitere TV-Hinweise von diversen Sendern ...

Im Gedenken an Heidi Kabel - Ihre Tipps für ein glückliches Leben

http://www.youtube.com/watch?v=G-xS3v_3e-4&feature=related

Delius Klasing



Unglaubliche Blickwinkel aus der Formel-1!

Die neue Generation von Formel-1-Fotografen hat mit Miquel Liso einen Volltreffer gelandet: Spektakuläre Aufnahmen!

Miquel Liso ist das derzeit wohl aussergewöhnlichste Talent einer neuen Generation von Grand-Prix-Fotografen. Die Aufnahmen des Spaniers bewegen und erzählen dem Betrachter Faszinierendes über das Thema Rennsport in einer ganz ungewöhnlichen und neuen Bildsprache. Egal, ob Liso in der Boxengasse steht oder über den Circuit fliegt: Seine Bilder überraschen jedes Mal aufs Neue. Dies ist die aufwendige Hommage an den jungen Miquel Liso, der in seinem Heimatland bereits ein Star ist. Die Komposition seiner Bilder ist erfrischend und erzählt mit hintergründigen Geschichten, die nachdenklich machen und einfach nur begeistern.

Liso überzeugt dabei durch ungewöhnliche Blickwinkel und arbeitet mit den Mitteln der Verfremdung und der Überraschung, der Pointe, des Kontrasts und des vielsagenden Ausschnitts. Gekrönt wird das Ganze durch seine Gabe, zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort zu sein.

Die Bilderpalette umfasst ...

... die Aktion auf der Strecke, Rennen bei Nacht, auch Zwischenfälle, Unfälle, Gesichter der Formel 1, die Grid Girls, Teamwork, Fans und Fotografen u. v. m. Das Buch schliesst mit Gedanken zur aktuellen Formel 1.

„Formel 1 / Formula 1“ präsentiert Lisos bis dato schönste Aufnahmen, textlich (dreisprachig – in deutsch, englisch und spanisch) untermalt von dem bekannten Formel-1-Journalisten Hartmut Lehbrink, der bereits 37 Bücher verfasst hat.

www.delius-klasing.de

[Die Formel-1-Renndaten 2014](#)

Sport-Hinweise



Skination Schweiz

Alles rund um die Skirennen in der neuen Saison und weitere Informationen!

www.swiss-ski.ch

Copyright © 2013. All Rights Reserved.