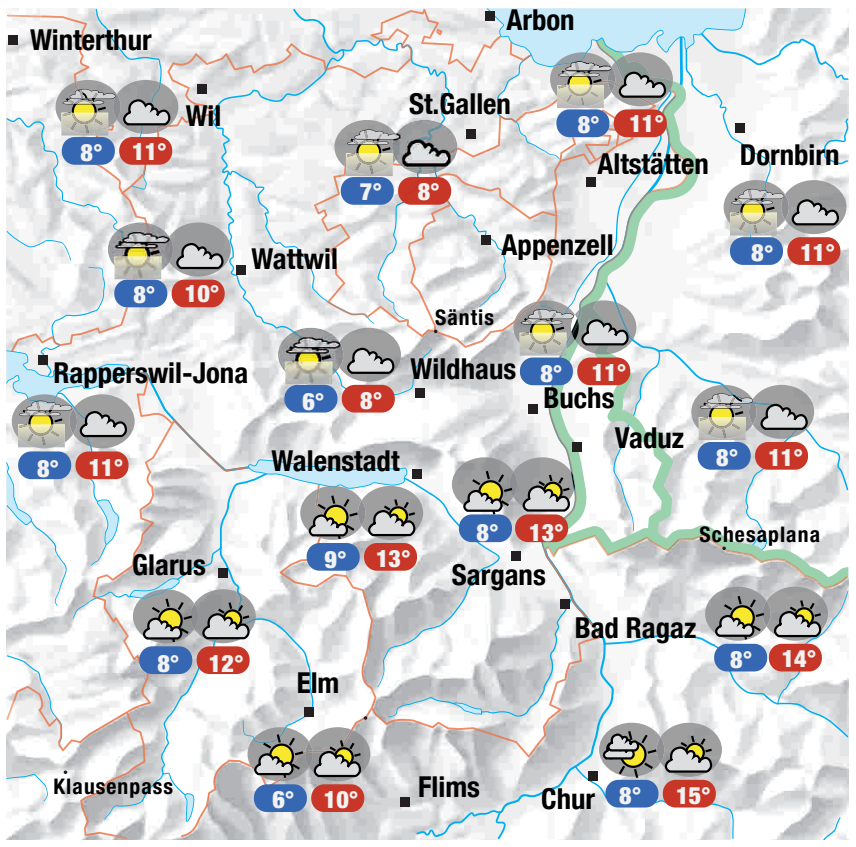
Über dem Hochnebel immer dichtere Wolken



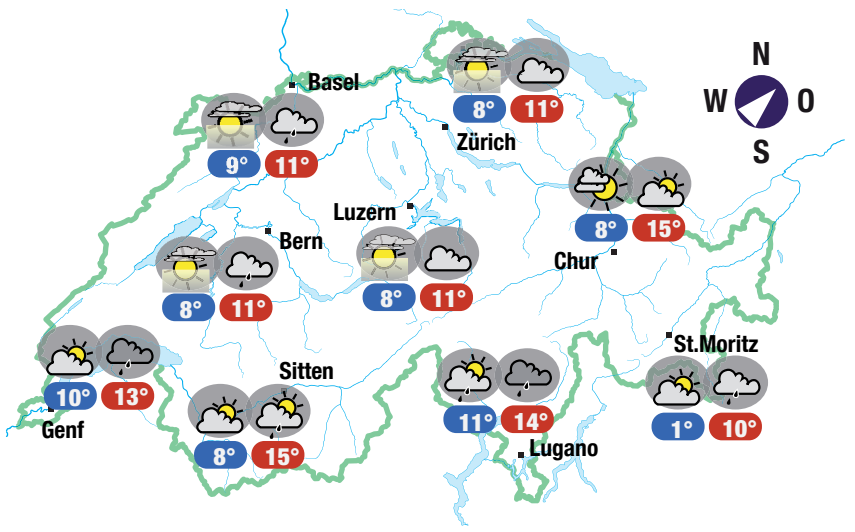
Heute Region

Am Vormittag gibt es Hochnebel im Rheintal und darüber sonnige Abschnitte. Am Nachmittag verdichten sich die Wolken über dem Hochnebel immer mehr, und in der Nacht auf Samstag setzt Regen ein. Die Temperaturen steigen in Buchs auf 11 Grad.

Regiowetter Aussichten

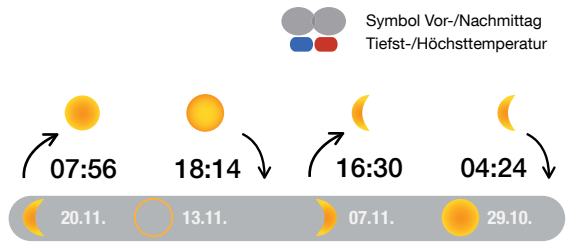
Am Samstag ist es stark bewölkt und immer wieder nass. Dabei fällt zuerst in den tiefsten Lagen noch Regen, dieser geht bis zum Mittag in Schneefall über. Am Nachmittag schneit es dann immer wieder. Auch am Sonntag gibt es etwas Schnee.

Meteorologe: Roger Perret

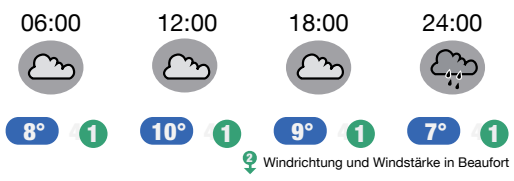


Bauernregel

Wenn Frost und Schnee im Oktober war, gibt's einen gelinden Januar.



HEUTE IN BUCHS



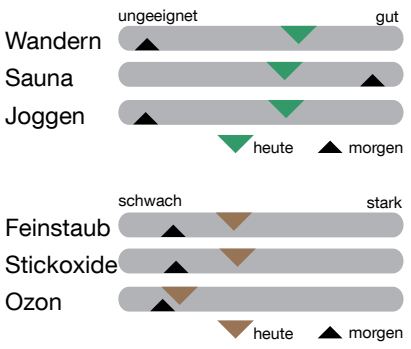
meteonews

MeteoNews AG | Peter Wick | meteonews.ch
Ihre persönliche Wetterberatung
0900 575 775 (CHF 2.80/Min)
Bei Unwettern: warnung.meteonews.ch
Wetter fürs Handy: meteonews.mobi
MeteoNews iPhone App: iphone.meteonews.ch
Das Schweizer Wetter Fernsehen: meteonews.tv

AUSSICHTEN SCHWEIZ

	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch
Buchs	4° 1°	1° -2°	3° -5°	5° -3°	7° -2°
Norden	2° 1°	2° -2°	2° -6°	5° -3°	6° -2°
Süden	13° 10°	9° 6°	10° 2°	9° 2°	9° 4°

Freizeitwetter/Luft



Wettertipp

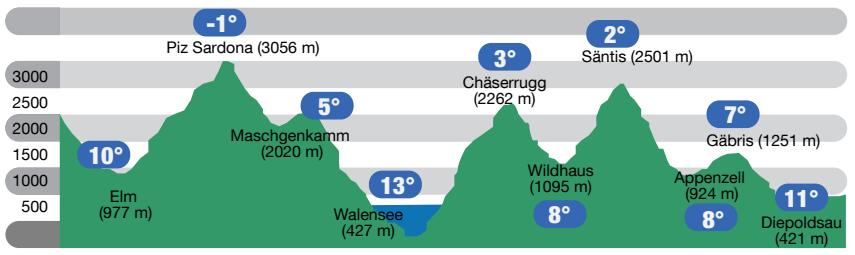
Am Wochenende hält der Winter Einzug! So gibt es verbreitet etwa 10 bis 30 Zentimeter Schnee.

WELTWETTER

Athen	23°	Kairo	28°	Mexico City	26°	Rio de Janeiro	28°
Bangkok	34°	Kapstadt	17°	Miami	26°	Rom	22°
Buenos Aires	25°	London	9°	Montreal	18°	San Francisco	20°
Gran Canaria	23°	Malé	29°	Nairobi	26°	Sydney	22°
Hamburg	6°	Mallorca	22°	New York	19°	Tokio	20°

PROFIL

Nullgradgrenze: 2800 m
Schneefallgrenze: keine



SCHAUFENSTER

Theoriekurse für Segel- und Motorschiffe

Am 6., 9., 14. und 21. November, jeweils von 19.30 bis 22 Uhr, bietet die Kapitaen.ch gmbh» im Reka-Dorf in Wildhaus einen Theoriekurs für Segel- und Motorschiffe an.

Wildhaus. – Im Kurs, welcher auf die amtliche Prüfung vorbereitet, kommen funktionsfähige Schiffsmodelle und Originalzubehör zum Einsatz. Die «kapitaen.ch gmbh» gewährt für ihre Theoriekurse Erfolgsgarantie. Die neuen Lehrmittel sind im Kursgeld inbegriffen. Es stehen einfach zu lenkende Schiffe mit modernster Navigationselektronik (Digital-Radar, GPS, Echolot) ganzjährig für die Ausbildung zur Verfügung. Die Schiffe verfügen über eine Kabinenheizung. Die Häfen für die praktische Ausbildung befinden sich bei der Autobahnausfahrt Rheineck am Bodensee und im Walensee-Resort in Unterterzen (genügend Gratisparkplätze an beiden Häfen vorhanden). (pd)

Anmeldung/Info auf www.kapitaen.ch oder Tel. 079 601 24 06.

Bietet Theoriekurse mit Erfolgsgarantie an: die «kapitaen.ch gmbh».

«Energyday 2012» mit dem EW Buchs und Energiestadt Buchs

Der «Energyday» ist eine von der «Energie-Agentur-Elektrogeräte» zusammen mit dem Programm «Energie Schweiz» des Bundesamts für Energie organisierte Aktion.

Buchs. – Ziel ist es, den Konsumentinnen und Konsumenten das Thema Energieeffizienz von Elektrogeräten näherzubringen. Soll man ein defektes Gerät reparieren lassen oder ein neues kaufen? Ab wann lohnt es sich, ein neues Gerät anzuschaffen? Wie steht es mit der grauen Energie? All diese Fragen klärt der «Energyday12» unter dem Motto «ersetzen hilft sparen». Das EW Buchs nimmt gemeinsam mit der Energiestadt Buchs und der ESP AG als Partner des «Energydays» aktiv an dieser Veranstaltung teil. Besuchen Sie den Stand vor dem Elektro-Shop am Samstag, 27. Oktober an der Grünaustrasse 31 in Buchs. Es warten interessante Attraktionen auf Sie. Für die Kinder wird eine Hüpfburg aufgestellt. Auch für die Verpflegung wird gesorgt – es gibt Wurst und Bier. Zusätzlich können Sie Ihr Glück beim «Energyday»-Online-Bingo versuchen und tolle Preise gewinnen.

Mit Spendenaktion verbunden

Speziell dieses Jahr verbindet das EW Buchs den «Energyday» mit einer Spendenaktion für das Projekt Shanti. In den ländlichen Gebieten von Bangladesch haben sehr wenige Menschen Zugang zu elektrischer Energie. Es fehlen ausgebildete Fachleute und es herrscht unglaubliche Armut und Jugendarbeitslosigkeit. Der Verein «Shanti-Schweiz» bietet den Jugendlichen zusammen mit der bengalischen Hilfsorganisation «Dipshikha» wieder eine Perspektive – sie werden zu Elektrikern ausgebildet. Dieses Projekt wirkt nicht nur der Jugendarbeitslosigkeit entgegen, sondern hilft auch gegen die Armut und verschafft einen besseren Lebensstandard mit Stromversorgung. Das Team des EWB freut sich auf den Besuch am Samstag, 27. Oktober, zwischen 10 und 16 Uhr. (pd)

Kurse und Trainings der Pro Senectute

Region. – Auf Ende Oktober respektive Anfang November bietet die Pro Senectute wieder diverse Kurse und Trainings an.

Beckenbodentraining

Der Beckenboden ist für Frauen und Männer ein oft unbekannter Körperteil. Allerdings hat der Beckenboden einen grossen Einfluss auf unser Wohlergehen. Wird das schützende Muskelwerk beispielweise durch falsche Körperhaltung, Übergewicht, Nichtgebrauch oder auch durch das Älterwerden geschwächt, kann es zu Inkontinenz, Prostata-Beschwerden oder Harnstau kommen. Mit konsequentem Beckenboden-Training können Inkontinenz, Prostata-Beschwerden und Harnstau verhindert, gelindert oder ganz behoben werden. Der Kurs beginnt am Mittwoch, 31. Oktober. Er dauert fünfmal 1½ Stunden, jeweils am Mittwoch von 14 bis 15.30 Uhr. Der Kurs findet im Zentrum Neuhof, Zentrum für Body-Work, in Buchs statt.

Wassergymnastik

Sie erhöhen Ihre allgemeine Fitness mit einer effizienten und gelenkschonenden Bewegungsaktivität im Wasser. Wassergymnastik fördert die Beweglichkeit und auch das allgemeine Wohlbefinden. Es werden Kraft und Koordination verbessert sowie Herz und Kreislauf gestärkt. Der Kurs beginnt am Dienstag, 30. Oktober, von 17 bis 18 Uhr. Kursort ist in der Schwimmhalle des Schulhauses Kastels in Sargans.

Kochkurs für Männer

Dieser Kochkurs richtet sich sowohl an Kochanfänger als auch an Männer mit einigen oder wenigen Erfahrungen im Kochen. Die bekanntesten Zubereitungsarten werden in diesem Kurs vertieft und Neues dazugelernt. Die Teilnehmer kochen unter kundiger Leitung schmackhafte Menüs. Der Kurs beginnt am Mittwoch, 7. November, und dauert dreimal 3½ Stunden von 15 bis 18.30 Uhr. Der Kurs findet im Oberstufenzentrum Flös, in Buchs statt. (pd)

Weitere Informationen und Anmeldung für alle Angebote unter der Telefonnummer 081 750 01 50 oder via E-Mail kurse.rws@sg.pro-senectute.ch

ugra Schweizer Kompetenzzentrum für Medien- und Druckereitechnologie Ugra Digital Print Control Strip zur Qualitätsprüfung gemäss der Norm ISO 12647-3:2004, Version 1.0® SÜDOSTSCHWEIZ PARTNER AG