

Cris und R. M. Gloor





Heinrich Matthys Immobilien AG Winzerstrasse 5, Zürich-Höngg Telefon 044 341 77 30 www.matthys-immo.ch

APLITI-EKE ZVMI MEIEIZHLIF ROLF GRAF PHARMAZIE UND ERNÄHRUNG. ETH

LIMMATTALSTRASSE 177, ZÜRICH-HÖNGG

TELEFON 044 341 22 60



HÖNGG, DONNERSTAG, 24. FEBRUAR 2005

Nummer 7

78. Jahrgang

Unabhängige Quartierzeitung von Zürich-Höngg

PP 8049 Zürich

AUFLAGE 12800

HÖNGG AKTUELL

Suppenzmittag

Freitag, 25. Februar, 11.30 Uhr, Pfarreizentrum Heilig Geist, Limmattalstrasse 146.

Heckenpflege

Samstag, 26. Februar, 10 Uhr, Westseite Ruggernwegwiese, entlang der Heizenholzstrasse. Mit Zmittag.

Obstbaumschnitt

Samstag, 26. Februar, 14 Uhr, Westseite Ruggernwegwiese, entlang der Heizenholzstrasse. Anfänger werden eingeführt.

Höngger Zmorge

Sonntag, 27. Februar, 10 bis 12 Uhr, Ortsmuseum, Vogtsrain 2. Mit Fotoausstellung «Höngger Brunnen und Wirtschaften».

GV und Vortrag Mauersegler

Montag, 28. Februar, 19.30 Uhr, reformiertes Kirchgemeindehaus, Ackersteinstrasse 188. Vom Naturund Vogelschutzverein Höngg.

Begegnungsnachmittag der Frauen

Dienstag, 1. März, 14 Uhr, Pfarreizentrum Heilig Geist, Limmattalstrasse 146.

Vierhändiges Klavierrezital

Dienstag, 1. März, 15 Uhr, Alterswohnheim Riedhof, Riedhofweg 4.

Dialektmärchen-Musical

Mittwoch, 2. März, 15 Uhr, reformiertes Kirchgemeindehaus, Ackersteinstrasse 188. Das Gastspieltheater Zürich spielt «Dä Säulihirt».

Frauengottesdienst

Donnerstag, 3. März, 9 Uhr, katholische Kirche Heilig Geist, Limmattalstrasse 146.

Jazz-Happening des Jazz Circle Höngg

Donnerstag, 3. März, 20 Uhr, Restaurant Die Waid, Waidbadstr. 45.

INHALT

Erfolgreiche Armbrustschützin 3

Vortrag: Gesund ins Alter



Das Turbinenhaus wird zum Bistro

Die Fabrik Am Wasser 55 wurde nach einem Brand vollständig saniert. Nun wird auch das dazu gehörende Turbinenhaus renoviert. Nach Plänen der Liegenschaftenverwaltung der Stadt Zürich wird es ab Sommer 2006 als Bistro und Mehrzweckhalle dienen.

SARAH SIDLER

Bei einem verheerenden Brand im Jahr 1992 fiel ein Grossteil des Gebäudes der ehemaligen Seidenstoffweberei «Fabrik Am Wasser» den Flammen zum Opfer. An Stelle der Shedhallen stehen heute das Schulhaus Am Wasser sowie ein Wohngebäude. Das Fabrik-Hauptgebäude wurde saniert und dient heute als Gewerbehaus.

Einzig das unscheinbare, direkt am Fluss liegende hölzerne Turbinenhaus ist noch im Dornröschenschlaf. Dies soll sich aber bald ändern: «Im Erdgeschoss des Gebäudes soll ein Bistro mit vierzig Plätzen entstehen, das vorwiegend den Bedürfnissen der Spaziergänger, welche den vielbegangenen Limmatuferweg benutzen, und der umliegenden Gewerbler dienen soll», sagt Peter Gschellhammer, Teamleiter Gastronomiebetriebe der Liegenschaftenverwaltung der Stadt Zürich. In ihrem Sinne sei ein Kleinverpflegungsbetrieb mit Take-Away.

Da das Schulhaus Am Wasser aus allen Nähten platze, sei vorgesehen, dass das Obergeschoss den Lehrkräften und den Gewerblern als Mehrzweckraum zur Verfügung stehen



Im Erdgeschoss des Turbinenhauses sieht die Stadt ein Bistro mit Gartensitzplatz vor. Darüber soll ein Mehrzweckraum entstehen. Foto: Sarah Sidler

soll. Das Turbinenhaus werde nach denkmalpflegerischen Aspekten instandgestellt, da das Gebäude aus dem Jahr 1874 stamme, so Gschellhammer.

Auch Fahrweid-Weg wird saniert

Zudem wird für das wachsende Schulhaus der Pausenplatz flusswärts vergrössert. Auf der östlichen Seite des Bistros ist eine Gartenwirtschaft mit rund 50 Sitzplätzen vorgesehen. Für die Gäste sollen sechs Parkplätze zur Verfügung stehen. «Der Parkplatz der Fabrik Am Wasser wird instandgestellt und neu eingeteilt, der vorhandene Platz wird optimiert», erklärt Gschellhammer. Dazu werden auch die containerähnlichen Unterstände bei den benachbarten Familiengärten entfernt.

Die Sanierung der Parkoberfläche geschehe im Rahmen des Gestaltungsplanes Limmatuferweg. Der Abschnitt des Flusses vor dem Turbinenhaus werde in den Sommerferien saniert: «Neu wird ein zweiter Fussweg unter dem Hardegg-Steg durchgeführt», sagt Reto Siegel, Fachbereichsleiter Projektierung und Bau, Grün Stadt Zürich. Dadurch komme der Passant näher an die Limmat. Es werde auch ein direkter Zugang zum Wasser geschaffen. Zudem wird die heutige Verbauung des Ufers aufgelöst: «Das Ufer der Limmat wird stufenartig gestaltet. Bei Hochwasser soll das Wasser die Gelegenheit haben, in einem natürlichen Gelände zu steigen», sagt Siegel.

Stadträtliche Genehmigungen noch ausstehend

Für die Sanierung des Limmatufers braucht es grosse Baumaschinen. Damit diese arbeiten können, müsse gemäss Gschellhammer der jetzige, parallel zur Limmat liegende Vorbau des Turbinenbaus abgerissen werden. In den Neubau kommen dann die künftige Küche sowie die sanitären Anlagen des Restaurants zu liegen.

Die Kosten für die Renovation des Turbinenhauses belaufen sich gemäss der Liegenschaftenverwaltung auf rund zweieinhalb Millionen – ohne die Ausstattung der Gasträume. Diese werde zu Lasten der Mieterschaft gehen. Doch bevor im Sommer die Baumaschinen für das Turbinenhaus sowie die Sanierung des Ufers auffahren, muss der Stadtrat die Projekte und Kredite genehmigen. Die Baueingabe erfolgte erst kürzlich, noch gibt es keine Einsprachen.

10 Bücher «Zukunftschance Tierwohl» zu gewinnen

Diese Woche verlost der «Höngger» zehn Mal das Buch «Zukunftschance Tierwohl». Darin wird die Bedeutung artgerechter Nutztierhaltung für die Landwirte und für unsere Gesundheit spannend erläutert.

Sarah Sidler

Fast täglich werden Schreckensmeldungen über die auf Menschen übertragbare Geflügelpest in Asien, den Rinderwahnsinn und dessen Verbindung zur Kreutzfeld-Jacob-Krankheit und weitere Hiobsbotschaften über Nutztiere von den Medien verbreitet.

Der Journalist Marc Frey beschäftigt sich seit den 80er Jahren intensiv mit dem Tierschutz und verfasste das Buch «Zukunftschance Tierwohl». Für ihn steht fest: Es ist fünf vor zwölf, mit dem Handeln muss sofort begonnen werden. In seinem Buch beschreibt er, welche fatalen Folgen

die zunehmend falsche Ernährung – dazu gehört auch der übermässige Fleischgenuss – haben kann. Und er spricht mit Bauern über deren wirtschaftlich schlechte Lage, verursacht durch die Überproduktion und den Ruf nach immer billiger werdenden Lebensmitteln.

Zehn Bücher sind zu gewinnen

In diesem Buch erfährt der Leser, welche konkreten Schritte er als Kon-

sument tun kann und wie der ethisch verantwortungsbewusste Umgang mit dem Tier seine Gesundheit schützt und das Überleben der Bauern sichern hilft.

Wer interessiert ist an einem Buch, macht mit bei der wöchentlichen Verlosung und schickt eine Postkarte mit dem Vermerk «Tierwohl» an Redaktion Höngger, Winzerstrasse 5, 8049 Zürich, Telefonnummer bitte angeben. Einsendeschluss ist Donnerstag, 3. März.



Jetzt aktuell: Indonesische Gerichte

Das «Rütihof»-Team heisst Sie herzlich willkommen und dankt für frühzeitige Tischreservation





Telefon 044 341 76 46



LIEGENSCHAFTEN-MARKT



Beim Naherholungsgebiet Werdinsel an der Winzerstrasse 7 in Zürich-Höngg vermieten wir per I. April im ersten OG eine

$3\frac{1}{2}$ -Zi-Wohnung, 75 m²

Miete Fr. 1650.- (inkl. NK) Wohnung mit Balkon und Estrich Telefon 044 341 77 30

Winzerstrasse 5, 8049 Zürich www.matthys-immo.ch

Zu vermieten in Neuaffoltern

LOKAL

zur Mitbenützung zum Malen, Töpfern, Basteln usw. (auch als Kurslokal bis ca. 8 Personen geeignet). Bitte melden Sie sich unter Telefon 078 794 32 26

An attraktiver Wohnlage in **Zürich-**Höngg entstehen vier moderne Eigenheime. Innenausbau nach Auswahl der Käufer.

4½-Zi-Wohnungen ab Fr. 770 000.-3½-Zi-Dachwohnung Fr. 810000.-Auskunft und Unterlagen bei der Immobau AG, Tel. 01 344 41 43, Fax 01 344 41 49/info@immobau.ch/www.immobau.ch

Zürich-Höngg Zu vermieten nach Vereinbarung an sehr ruhiger Lage

2½-Zi-Wohnung mit Gartensitzplatz

Wohnfläche zirka 80 m², Parkettbodenbeläge, moderne Küche, Réduit. Mietzins Fr. 1950. - inkl. NK

Vollenweider Immobilien Telefon 044 342 00 82

Garagenplatz gesucht

an/Nähe Rebbergstrasse, Telefon 079 601 42 34

Räume Wohnungen, Keller usw. Hole Flohmarktsachen ab Kaufe Antiquitäten Telefon 044 341 29 35 Mobil 079 405 26 00, M. Kuster

Fr. 95.-/Std. 2 Männer+Wagen

Schrankmontage Sperrgut-Abfuhr Seit 26 Jahren

079 678 22 71

1 bis 4 Zimmer



Limmattalstrasse 274 8049 Zürich-Höngg Telefon 044 341 20 12

Geöffnet Mi-Fr 8-18 Uhr

Sa 8-15 Uhr

Limmat-Garage AG

Service/Verkauf aller Marken Opel-Betrieb seit 1969

Gasometerstr. 35 (Limmatplatz) Telefon 044 272 10 11

www.limmat-garage.ch

Hol-Bring-Service Elektro Pneus

Ersatzwagen Carrosserie

GESUNDHEITSPRAXIS



Heinz P. Keller Treuhand GmbH

Heinz P. Keller, eidg. dipl. Buchhalter/Cont

- Buchhaltungen und Steuern • Firmengründungen und Beratungen
- Revisionen und Personaladministration

immattalstrasse 206, Postfach 3122, 8049 Zürich Telefon 044 341 35 55. Fax 044 342 11 31 E-Mail: info@hpkeller-treuhand.ch



Massage

dipl. medizinische Masseurin FA SRK

Vielseitig engagiert: Seit 20 Jahren

als Schrittmacher des ZKB ZüriLaufCup.

Limmattalstrasse 195, 8049 Zürich-Höngg

Verena Howald

Telefon 044 342 21 67

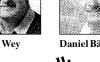
PAWI-**GARTENBAU**

Beratung – Planung – Erstellung – Unterhalt von Gärten – Biotopen Parkanlagen – Dach-gärten – Balkonen

Staatl. geprüfter Techniker und Gärtnermeister

Ackersteinstrasse 131 8049 Zürich Telefon 044 341 60 66 Fax 044 341 64 51





Jetzt aktuell: November bis März Schnittarbeiten an Sträuchern und Bäumen, allgemeine Fäll-Arbeiten



Beckenschiefstand? iCH-Therapie® Fr. 44.-

sämtliche maler-

und tapeziererarbeiten

Buchbestellung direkt beim Autor: H. Isler, Imbisbühlstr. 96, 8049 Zürich oder unter www.ichtherapie.ch

Büsi vermisst

schwarzes, langhaariges Büsi «Baghira» mit weissem Krawättli

Bitte melden bei M. Bollier 079 386 16 17

Gratulationen

winden.

Liebe Jubilarinnen und Jubilare

Wir wünschen Ihnen einen frohen und glücklichen Geburtstag. Auf dem Weg durch das neue Lebensjahr möchten wir Sie mit vielen lieben Gedanken begleiten.

26. Februar

Karl Wobmann,

Klara Röthlisberger,

28. Februar

Heinrich Bickel,

Wenn keine Gratulation erfolgen

Unsere Aufgaben und Mühen sind uns bestimmt. Wir hätten keine Chance, unsere Lebensaufgabe zu bewältigen, wären wir ohne Hoffnung. Sind wir mit Hoffnung gewappnet, dann werden alle Hürden und Schwierigkeiten einschätzbar, zu erfüllen und zu über-

Bombachstrasse 22 80 Jahre

27. Februar

80 Jahre Winzerhalde 50

Bruno Borner, Gsteigstrasse 42 85 Jahre

4. März

Holbrigstrasse 10 85 Jahre

darf, sollte mindestens zwei Wochen vorher eine schriftliche Mitteilung an Verena Wyss, Imbisbühlstrasse 159, 8049 Zürich, zugestellt werden.

malergeschäft

pumpwerkstrasse 23

8105 regensdorf

tel. 044 840 24 77 fax 044 840 24 78

r./ingua

Bücher, Bilder und

Grafiken vor 1900

kauft gerne Telefon 052 343 53 31

BUCHHALTUNGEN Buchführung, Abschluss, Beratungen

STEUERN

Steuerberatungen, Steuerplanungen, Steuererklärungen aller Kantone

FIRMENGRÜNDUNGEN

Profitieren Sie von unserem Know-how

Treuhand Fred Brugger AG

Röschibachstrasse 22, 8037 Zürich 10

Tel. (01) 272 00 31

Im Artikel «Akupressur neben Edelsteinen» im «Höngger» vom Don-

Korrigendum

aus dem Quartiertreff Höngg

quartiertreff.hoengg@sd.stzh.ch

Afrodance-Workshop

Limmattalstrasse 214, 8049 Zürich, Tel.

044 341 70 00. Fax 044 341 70 01. E-Mail:

für Anfänger, Samstag, 9. April, Tanz

und Musik, am Sonntag, 10. April, von

14 bis 16 Uhr. Kosten: 120 Franken für

Erwachsene und 60 Franken für Jugend-

liche inklusive Nachtessen. Weitere In-

formationen und Anmeldung bis Frei-

Spezialitäten aus Senegal. Samstag, 9.

April, um 19 Uhr. Kosten: 15 Franken

und 5 Franken für Kinder. Telefonisch

News

tag, 1. April, im Quartiertreff Höngg.

Afrikanisches Nachtessen

anmelden bis Freitag, 8. April.

aus dem Quartiertreff Rütihof

Tel. 044 342 91 05, Fax 044 342 91 06

E-Mail: quartiertreff.ruetihof@gmx.ch

für Frauen jeden Alters. Samstag, 12.

März, von 11 bis 11.45 Uhr und für

Mädchen von 10.15 bis 11 Uhr.

Hurdäckerstrasse 6

Schnupperlektion

Orientalischer Tanz

nerstag, 17. März, hat sich ein kleiner Fehler eingeschlichen: Die Telefonnummer von Gaby Ranz lautet korrekterweise 044 920 77 11. (scs)

Bettgeschichte: Hätte es früher schon Wasserbetten gegeben, wäre das Märchen «Die Prinzessin auf der Erbse» nie geschrieben worden!

Wasserbett Nevada

für erholsames Schlafen, 180 x 210 cm. Mono mit waschbarem Bezug und strahlungsarmer Keramikheizung

Für die Selbstmontage erhalten Sie eine genaue, schriftliche Anleitung.



Vieli & Co. Bettenfachgeschäft Affolternstrasse 40

8105 Regensdorf

Telefon 01 884 16 16 www.vieli.com E-Mail info@vieli.com

Offen täglich ab 13 Uhr, Samstag 9 bis 16 Uhr

Intensiv-Verkehrskunde-Unterricht VKU Montag bis Donnerstag, 7. bis 10. März

«Bögle» am PC

(Theorie-Fragebogen ausfüllen): jeden Mittwoch und Donnerstag . 17.00 bis 18.50 Uhr



Kompetenz erweitern

Kenntnisse auffrischen oder

Blockaden und Ängste überwinden, z.B. nach einem Unfall

Anmeldung und Infos bei Brigitta Stähli 079 633 55 05 René Deuber 079 336 47 26 Markus Alder 079 407 48 64 Peter Kienast 079 659 40 39

Rebstockweg 15, am Meierhofplatz 8049 Zürich-Höngg

www.theorie-hoengg.ch

Höngger

Zeitung für Höngg, erscheint am Donnerstag. Winzerstrasse 5, Postfach, 8049 Zürich. Telefon 044 340 17 05, Fax 044 340 17 41 2 Briefkästen: Limmattalstr. 181, Regensdorferstr. 2 Auflage 12 800 Exemplare

Herausgeber

Quartierzeitung Höngg GmbH, Winzerstrasse 5, Postfach, 8049 Zürich, Telefon 044 340 17 05, Geschäftsleitung: Jean E. Bollier, Werner Flury, Christian Mossner, Brigitte Kahofer, Sarah Sidler, Bernhard Gravenkamp

Konto: UBS AG, 8098 Zürich, Nr. 275-807665-01R

Redaktion: Sarah Claudia Sidler (scs) E-Mail: redaktion@hoengger.ch/www.hoengger.ch Telefon 044 340 17 05

www.zkb.ch/zuerilaufcup

Freie Mitarbeiter: Pablo Assandri (pab), Thomas Binkert (bin), Martina Borer (bor), Janine Brunke (bru), Shelly Curijel (cur), Stevie Curijel (ste), Christof Duthaler (dut), Marcel Juen (jue), Anna Kappeler (kap), Francesca Mangano (man), Claudia Simon (sim), Redaktionsschluss: Dienstag, 10 Uhr

Abonnenten Quartier Höngg gratis; übrige Schweiz 96 Franken für ein Jahr, inkl. MwSt.

Unter dem Motto «Rennen für einen guten Zweck» spenden wir im Jubiläumsjahr pro absolviertem

Laufkilometer zwanzig Rappen an die Vereinigung zur Unterstützung krebskranker Kinder Zürich. Das Programm erhalten sie bei der Zürcher Kantonalbank, ZKB ZüriLaufCup, Postfach, 8010 Zürich.

> Quartierzeitung Höngg GmbH Brigitte Kahofer (kah) Winzerstrasse 5, Postfach, 8049 Zürich Telefon 043 311 58 81, Fax 044 340 17 41 E-Mail: inserate@hoengger.ch

Inserateschluss Dienstag, 10 Uhr

Insertionspreise
1-spaltige (25 mm) -.75 Franken
1-spaltige Reklame (54 mm) 3.50 Franken Übrige Konditionen auf Anfrage

Kantonalbank





Wellness- und Beautycenter Cornelia Höltschi, eidg. dipl. Kosmetikerin

 Kosmetik Manuelle

Limmattalstrasse 340 · 8049 Zürich

- Permanent-Make-up • Manicure und Fusspflege
- Figureforming

Cellulitebehandlung

Solarium • Thalasso

• Lymphdrainage

Maria Galland

Telefon 044 341 46 00 www.wellness-beautycenter.ch

NÄCHSTENS

25. Februar. Suppenzmittag
11.30 Uhr, Pfarreizentrum Heilig Geist, Limmattalstrasse 146

Februar. Heckenpflege (10 26. Uhr mit Mittagessen) und Obstbaumschnitt (14 Uhr, Anfänger werden eingeführt), organisiert vom Natur- und Vogelschutzverein Höngg.

10 und 14 Uhr, Westseite der Ruggernwegwiese entlang der Heizenholzstrasse

 $27. \ {}^{\text{Februar. Offfnung Ortsmuse-}} \\ \text{um mit Höngger Zmorge und}$ Fotoausstellung «Höngger Brunnen und Wirtschaften». Eintritt frei. Organisiert von der Ortsgeschichtlichen Kommission des Verschönerungsvereins Höngg.

10 Uhr, Ortsmuseum, Vogtsrain 2

Pebruar. Generations. I Veralechutz-Februar. Generalversammersegler vom Natur- und Vogelschutzverein Höngg.

19.30 Uhr, reformiertes Kirchgemeindehaus, Ackersteinstrasse 188

März. Begegnungsnachmittag der Heilig Geist.

14 Uhr, Pfarreizentrum Heilig Geist, Limmattalstrasse 146

März. Vierhändiges Klavierrezital ko Holma.

15 Uhr, Alterswohnheim Riedhof, Riedhofweg 4

2. März. Das Gastspieltheater Zürich präsentiert das Dialekt-Märchenmusical «De Säulihirt». Gratis-Tickets erhältlich bei der Zürcher Kantonalbank.

15 Uhr, reformiertes Kirchgemeindehaus, **Ackersteinstrasse 188**

3. März. Frauengottesdienst mit anschliessendem Kaffeetreff. 9 Uhr, katholische Kirche Heilig Geist, Limmattalstrasse 146

März. Jazz-Happening des Jazz 3. Circle Höngg. 20 Uhr, Restaurant Die Waid,

4. März. Suppenzmittag.
11.30 Uhr, Pfarreizentrum Heilig Geist, Limmattalstr. 146

Waidbadstrasse 45

BESTATTUNGEN

Schärer geb. Schweiger Zignani, Rosina, geb. 1912, von Zürich und Urdorf ZH, verwitwet von Schärer, Edwin; Limmattalstrasse 371.

Meyer geb. Sulzer, Hedy Päuly, geb. 1915, von Zürich und Winterthur ZH, verwitwet von Meyer, Hans Konrad; Kappenbühlweg 11.

Vollenweider geb. Ris, Liselotte, geb. 1922, von Zürich, Gattin des Vollenweider, Ernst Franz; Rütihofstrasse

Menzi, Friedrich, geb. 1907, von Zürich und Filzbach GL, Gatte der Menzi geb. Graf, Gertrud Hedwig; Benedikt Fontana-Weg 8.

Josef Kéri Zahnprothetiker

Neuanfertigungen und Reparaturen

Limmattalstrasse 177 8049 Zürich Telefonische Anmeldung 044 341 37 97

Armbrustschützin der Weltklasse

Die 31-jährige Silvia Schnyder ist einer der besten Armbrustschützen der Schweiz. Seit vier Jahren gehört sie dem Schweizerischen Nationalkader an und schiesst in der Weltspitze mit. Mit ihrem Club, den Armbrustschützen Höngg, holte sie schon diverse nationale Auszeichnungen in der obersten Liga.

Sarah Sidler

Wer Silvia Schnyder das erste Mal sieht, denkt nicht im Traum daran, dass diese zierliche junge Frau seit Jahren an der Spitze der Schweizer Armbrustschützen mitschiesst. Seit sieben Jahren vertritt die junge Schützin die Schweiz an internationalen Wettkämpfen mit dem Schweizer Nationalkader. Fast jedes Wochenende ist sie an Wettkämpfen in der Schweiz und im nahen Ausland unterwegs. Mal schiesst sie an Einzelwettkämpfen im Schweizer Nationalkader mit, mal kämpft sie mit ihren Vereinskollegen, den Armbrustschützen Höngg, um Punkte.

«Ich begann im Alter von 17 Jahren, mit dem Sturmgewehr zu schiessen», erzählt Schnyder. Damals folgte sie einer Einladung der Jungschützen aus ihrem damaligen Wohnort, Wangen. Es habe schon einiges an Uberwindung gebraucht, um in diese Männerwelt einzutreten. Heute fühle sie sich in dieser Domäne total wohl und gut aufgehoben. Zudem beginnen auch immer mehr Frauen erfolgreich zu schiessen: «Obwohl die Schützinnen in der Minderheit sind, stehen sie eher auf dem Podest», so Schnyder.

«Nachdem ich eine Zeit lang mit Kleinkalibern auf eine Distanz von 50 Metern und mit dem Luftgewehr auf zehn Meter geschossen habe, meinte mein damaliger Trainer, ich sollte es einmal mit der Armbrust probieren», erzählt Schnyder. Nach einigem Drängen seinerseits habe sie vor acht Jahren schliesslich das erste Mal mit einer Armbrust geschossen, und die Erfolgstory konnte beginnen: Bereits im zweiten Jahr stellte sich der Erfolg ein. Bis vor drei Jahren schoss sie beim ASV Richterswil auf zehn Me-



Silvia Schnyder in einem Augenblick höchster Konzentration.

ter. Dann wechselte sie zu Höngg und begann vor zwei Jahren auf die Distanz von 30 Meter zu schiessen. «Der Unterschied zwischen diesen Disziplinen ist nicht nur die Distanz und die Armbrust: Man schiesst kniend und stehend. Zudem schiesst man auf 30 Meter im Freien. Somit muss man auch auf die Windstärke und die Sonneneinstrahlung achten», erzählt die passionierte Schützin. Zudem braucht es mehr Kraft, den Bogen zu spannen. Dies bekommt man anfangs besonders bei Wettkämpfen, wo 30 Schuss innerhalb von eineinhalb Stunden abgegeben werden, zu spüren.

So scheint es logisch, dass neben regelmässigem Schiesstraining auch Krafttraining angesagt ist. «Man muss den Körper mental absolut beherrschen», sagt Schnyder überzeugt. «Die Haltung und die Stellung sind das A und O, um die maximale Punktzahl, zehn Punkte, möglichst oft hintereinander zu erreichen.» Das Faszinierende an diesem Sport besteht für die Höngger Schützin darin, den rund einen halben Millimeter kleinen Punkt

aus zehn Metern Entfernung immer und immer wieder zu treffen. Schnyder kann sich jedoch nicht vorstellen, den Apfel à la Tell vom Kopf eines Menschen zu schiessen. «Steht ein Mensch vor mir, geht gar nichts mehr.» Mit Töten habe Sportschiessen für sie überhaupt nichts zu tun.

Olympiade und Europameisterschaft

Doch Schnyder ist nicht nur in der Armbrust-Disziplin an der Spitze mit dabei: «Da Armbrustschiessen leider keine olympische Disziplin ist, konzentriere ich mich momentan mehr auf das Luftgewehr», verrät sie. Anfang März vertritt sie die Schweiz mit der Nationalmannschaft an der Luftgewehr-Europameisterschaft in Tallinn. Und im Herbst reist sie, wenn alles rund läuft, mit der Armbrust-Nationalmannschaft nach Frankreich, an die Armbrust-Europameisterschaft. «Trotz meinem Erfolg, den ich sehr geniesse, bin ich immer noch ich», sagt Schnyder. «Ich will einfach auf dem Boden bleiben.»

NÄCHSTENS

Pebruar. Great Jazz Nite mit Revival-Hot-five. Eintritt frei. 20 Uhr, Café Romand, Scheffelstrasse 3

25. Februar. Eine musikalische Reise durch Europa. Beatrice Beerli (Sopran) singt, und Bodhan Shved begleitet sie am Klavier.

14.30 Uhr, Altersheim Sydefädeli, Hönggerstrasse 119

25. Februar. B. C. Experiment spielt Latino Pop/Rock.
20 Uhr, Café Romand, Scheffelstrasse 3

Pebruar. «Augen-Blicke». Vernissage von Reni Sigg und Esti Karst. Sie präsentieren ihre auf Seide gemalten Bilder und Tücher mit musikalischer Umrahmung von Sinikka Weber auf der Harfe.

14.30 Uhr, Pflegezentrum Käferberg, Emil Klöti-Strasse 25

27. Februar. Music Comedy «Alphorn Therapy». 20 Uhr, Theater Rigiblick, Germaniastrasse 99

März. Vernissage «Spiel mit Far-**L.** ben» der Hönggerin Doris Kummer, mit musiklischer Umrahmung. 18 bis 20 Uhr,

Kunstgang Hotel Hilton Airport

3. März. Gabrielle Alioth liest aus ihrem Buch «Die Erfindung von Liebe und Tod» im Literaturclub. 14.30 Uhr, Altersheim Sydefädeli,

März. Slow spielt Pop und Funk. **5.** 20 Uhr, Café Romand, Scheffelstrasse 3

Hönggerstrasse 119

GZ AKTUELI

Gemeinschaftszentrum Wipkingen Breitensteinstrasse 19a, 8037 Zürich, Tel. 044 276 82 80, Fax 044 271 98 60

Ferienangebot

Huhn und Hase, 2. bis 12. März. Der Hase und das Huhn schaukeln um die Wette den Ostern entgegen.

Holzwerkstatt

Osterdekorationen, Eierbecher und pickende Hühner: 2. bis 23. März. Ideen und Material stehen bereit, um den Ostertisch zu dekorieren oder kleine Präsente zu gestalten.





Schmerzfreiheit und Leistungssteigerung im Sport durch Optimierung der Körperstatik

Barbara Guntern Praxis im Rank, Dr. Sandra Mani beim Meierhofplatz 8049 Zürich Telefon 027 922 27 90

www.sana-concept.ch

18. Februar 2005

Musikalische Frühlingsboten

der Männerchor Höngg den Pensionären des Alterswohnheims Riedhof ein paar musikalische Frühlingsboten.

Seit seinem letzten Auftritt vor fünfviertel Jahren hat sich der Männerchor Höngg stark verjüngt, unter die vertrauten Gesichter mischten sich die neuen, jungen Gesichter. Vertraut waren dann auch die musikalischen Frühlingsboten, mit denen der Chor seinen Vortrag begann. «In die blühende Welt» und «Frühlingsboten» hiessen die Lieder, bevor Präsident Ueli Kobel die anwesenden Pensionäre im Namen des Männerchores willkommen hiess. Mit den Klassikern «Lischen» und «O du» endete der erste Liedblock. Passend zu den moderneren Liedern des zweiten Blocks, stellte mit Fritz Abderhalden einer der jüngeren Sänger den Block mit «Only You» von den Flying Pickets und «All My Loving» von den Beatles vor.

Bunte gesangliche Vielfalt

Der dritte Block, den Vizepräsident Eric Lehmann ankündigte, war der volkstümliche. Wiederum wurde der kommende Frühling besungen, mit Volksliedern aus dem Tessin und dem Freiburger Jodel «La Youtse».

Mitten im Februar überbrachte Ferdi Brunner, der an der GV für ein Vierteljahrhundert Mitgliedschaft im Männerchor geehrt wurde, leitete den vierten und letzten Block ein. Das Thema war, vielleicht in Vorfreude auf den Umtrunk, der Wein. Noch Yves Baer* einmal zeigte der Männerchor seine Vielfalt, mit «Un poquito cantas» begann der letzte Block mit einem spanischen Lied. Zwischen den einzelnen Blöcken rezitierte Silvio Rauch, seines Zeichens erster Tenor im Männerchor, in seiner gewohnt brillant lockeren Art Klassiker von Heinz Erhardt. Mit herzhaftem Lachen und herzlichen Applaus bedankte sich das Publikum für den frischen Vortrag und das vielfältige Programm.

Wein und Gesang

Im Anschluss an den musikalischen Frühlingsgruss offerierte der «Riedhof» einen kleinen Umtrunk mit Höngger Wein. Als echte Sänger huldigten die Mitglieder des Männerchors dem Wein nicht nur durch dessen Genuss, sondern sie erfreuten das noch anwesende Publikum mit weiteren Liedern über den Wein. Die nächste Gelegenheit, den Männerchor live zu erleben, bietet sich am Muttertag, wo der Chor den reformierten Gottesdienst musikalisch untermalen wird.

* eingesandter Artikel von Yves Baer, Vorstandsmitglied Männerchor

BAUPROJEKTE

(§314 des Planungs- und Baugesetzes)

Planauflage: Amt für Baubewilligungen, Amtshaus 4, Lindenhofstr. 19, Büro 003, (8 bis 9 Uhr).

Dauer der Planauflage: 20 Tage vom Datum der Ausschreibung im «Tagblatt der Stadt Zürich» an.

Interessenwahrung: Begehren um Zustellung von baurechtlichen Entscheiden müssen innert 20 Tagen seit der Ausschreibung im «Tagblatt der Stadt Zürich» bzw. im kantonalen Amtsblatt schriftlich beim Amt für Baubewilligungen gestellt werden (§315 des Planungs- und Baugesetzes, PBG). Wer den baurechtlichen Entscheid nicht rechtzeitig verlangt, hat das Rekursrecht verwirkt (§ 316 Abs. 1 PBG). Die Zustellung des baurechtlichen Entscheids ist gebührenpflichtig und erfolgt per Nachnahme. Es erfolgt nur ein Zustellversuch. Bei Abwesenheit ist die Zustellung sicherzustellen.

Frankentalerstrasse 52, Dachausbau beim Wohnhaus und Anbau eines Wintergartens mit Balkons, W2, Emil Wegmann, Frankentalerstrasse

Schärrergasse 3, Umbau und Umnutzung von Verkaufsladen in Therapieräume im Erdgeschoss, K, Personalvorsorgestiftung Bethanien, Projektverfasser: M+M Architekten, Bahnhofstrasse 35.

Amt für Baubewilligungen

Persönlich und in Ihrer Nähe: Einkaufen in Höngg.



Limmattalstrasse 206 8049 Zürich-Höngg

Tel. 044 341 87 00

Köstliches für Geniesser **PAVÉS**

Aromatische Schmelz-Pralinés in den Sorten noir, extra noir und aux noisettes



Schoggi-König, Limmattalstrasse 206

20% Rabatt

Vom 3. bis 5. März

gewähren wir Ihnen in unserer WeinLaube bei Abholung und Barzahlung auf Original-Kartons 20 % Rabatt (gesamtes Sortiment; ausgenommen Spirituosen und Netto-Artikel).

Zweifel WeinLaube — der Wein- und Gourmetspezialist in Ihrer Nähe

Regensdorferstrasse 20 8049 Zürich-Höngg Telefon 044 344 22 11

www.zweifelweine.ch info@zweifelweine.ch Fax 044 344 24 03

Elsi und Daniel Hänsele

Telefon 044 341 36 16

www.saunaruetihof.ch

ärztl. dipl. Masseur

Sauna



Limmattalstrasse 197 8049 Zürich Telefon 044 341 27 77

Blumen. duftende Blüten

Anemonen, Forsythien, Fresien, Ginster, Hyazinthen, Lilien, Margeriten, Mimosen, Mohn, Muscari, Narzissen, Prunus, Ranunkeln, Ringelblumen, Rosen, Schneeglöggli, Tulpen, Viburnum.

und vieles mehr

Hauslieferdienst

Blütenzauber

Limmattalstrasse 193 8049 Zürich Telefon 044 344 50 70 mb@travel.ch

7 Tage, Bug, Flussfahrt, inklusive Vollpension Fr. 1333.— 27. April bis 3. Mai oder 3. bis 9. Mai



- Solarbetrieben
 Safirglas
- Funkgesteuerte
 5 bar wasserdicht Zeiteinstellung • 2 Jahre Garantie
- Titangehäuse

Rütihof-Höngg **Michael Brian** Goldschmiede und Uhren Limmattalstrasse 222 Naglerwiesenstrasse 6, 8049 Zürich 8049 Zürich Telefon 044 341 54 50

«Fit in den Frühling» Mit der Sauerstoff-Mehrschritt-Kur zu mehr Vitalität

Biosa Solariun

Schöpfen Sie neue Energie mit einer Sauerstoff-Vital-Kur. Als Heim-Kur 18 Tage, bequem bei Ihnen zu Hause: Fr. 580.– bei 2 Personen: Fr. 455.–, als Studio-Kur: Fr. 410.–

Auch für Ihr Auto ist gesorgt: Drei Parkhäuser sind für Sie da.

Oschterchüechli, Spitzbuebe, Kokos-/Haselnuss-Makrönli und no vil meh feini Guetzli wartet uf Sie.

Bäckerei Konditorei



am Meierhofplatz 8049 Zürich-Höngg Telefon 044 341 07 51

Di - Fr 6.00 bis 18.30 Uhr 6.00 bis 16.00 Uhr

Sportbrillen



Beim Sport, vor allem beim Skifahren oder Snowboarden, ist eine optimale Sicht und Schutz der Augen gegen Wind, Schnee und Blendung wichtig. om gleichen Modell gibt es verschiedene Grössen mit variabler Einstellung des Winkels vor den Augen mit unterschiedlichen Filtern.

Zusätzliche Informationen oder Ansicht der variantenreichen-Sportbrillen-Kollektion erhalten Sie nur bei uns. Telefon 044 341 20 10.



Augenoptik Götti

Jürg Götti Master of Science in Clinic eidg. dipl. Augenoptike

Limmattalstrasse 204 8049 Zürich-Höngg Telefon 044 341 20 10



Bang & Olufsen vereint in seinem puristischen Design weltweit unübertroffene LCD-Bildqualität und exzellenten Klang. Mit vielfältigen, raffinierter Platzierungsmöglichkeiten präsentiert sich der BeoVision 6 aus jedem Blickwinkel in einer Eleganz, die Sie begeistern wird

Besichtigung täglich ab 16 Uhr P vor dem Haus, Tram und Bus

-Erleben Sie einzigartige Qualität bei:

Bang & Olufsen, tv Reding Limmattalstrasse 124+126, 8049 Zürich Telefon 044 342 33 30 BANG & OLUFSEN DC www.tvreding.ch

Hier wartet ein vielseitiges, aktuelles und breites Angebot auf Sie:

Einfach und nah einkaufen in Höngg.



Apotheke Im Brühl, Regensdorferstrasse 18





arosse Auswahl an knackigen Tafeläpfeln – fabelhafter Apfelsaft in Bag inBox

– frische Gemüse und Salate

Hofladen-Öffnungszeiten Montag bis Freitag 8 bis 12 Uhr, 14 bis 18.30 Uhr Samstag 8 bis 16 Uhr Mittwoch geschlosser

Reservieren Sie

beim Estée-Lauder

Make-Up-Artisten

für ein effektvolles

Frühlings-/Sommer

Tel. 01 341 46 16

begeistert sein!

für jeden Anlass. Dekorationen

Hauslieferdienst

Terrassengestaltung

Montag bis Freitag, 8 bis 18.30 Uhr Samstag von 8 bis 16 Uhr

Make-Up.

Sie werden

Herrn Schuchter



Gardenia, Limmattalstrasse 197



und Anmeldung in der Apotheke Treffpunkt: jeden Dienstag, 09.30 Uhr

Haltestelle Hönggerberg ca. I1/2 Stunden

der Jahreszeit entsprechend pro Person Fr. 10.-(Fr. 15.– mit Stock-Miete) Max. 10 Teilnehmei

ZUERIGSUND APOTHEKE IM BRÜHL AG REGENSDORFERSTRASSE 18 · 8049 ZÜRICH-HÖNGG · TELEFON 044 342 42 12

Mehr als eine Trend-Sportart:

Schnupperkurse für jedermann!

Ein effizientes Training für Einsteiger oder is

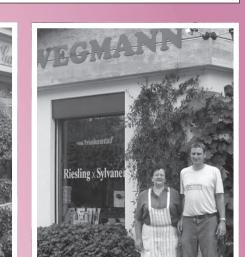
der Rehabilitation wäre I–3 Mal pro Woche 20–30 Minuten bei 50–60% der maximalen

Leitung: Gerald Welbergen,

Swiss Nordic Walking Basic Instructo

Herzfrequenz. Dieses Training kann natürlich

 $www.zuerigsund.ch \cdot info@zuerigsund.ch \\$



Daniel Wegmann, Frankentalerstr. 60

ESTĒE LAUDER Beratungstage bis 5. März 2005

DROGERIE HÖNGGERMARKT

Was ist das schönste Dorf von Zürich?

Das Quartier Höngg.

Willkommen zuhause!



ESTĒE LAUDER

GESCHENK

Gratis beim Kauf

bis 5. März 2005

ab Fr. 60.-

Regensdorferstrasse 19 8049 Zürich Telefon 044 341 64 64

Es ist wieder so weit! Die **neuen** Frühlings- und Sommer-Kollektions-Teile 2005 sind bei uns eingetroffen!

Hier kennt man sich! Bekannte Bedienung hat nur Vorteile.



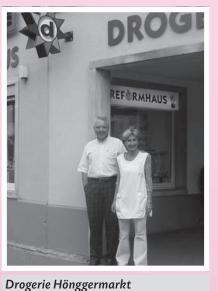
Il Punto, Regensdorferstrasse 19



Michael Brian, Limmattalstrasse 222



Brillen+Kontaktlinse













Zweifel WeinLaube, Regensdorferstrasse 20



TV Reding, Limmattalstrasse 124 und 126

Kirchliche Anzeigen

Reformierte Kirchgemeinde Höngg

Sonntag, 27. Februar 10.00 Gottesdienst mit Abendmahl (im Kreis) mit Pfr. Matthias Reuter Kollekte: Brot für Alle

> Wochenveranstaltungen Mittwoch, 2. März

9.30 Im Alterswohnheim Riedhof: Kommunionfeier mit Gemeindeleiterin Isabella Skuljan

10.00 In der Hauserstiftung: Andacht mit Pfr. Matthias Reuter 11.30 Im Sonnegg-Café für alle: Mittagessen, Spielmöglichkeit ab 14 Uhr, Café bis 17.30 Uhr, Bauherrenstrasse 53

20.00 Mittwochabend-Gottesdienst, gestaltet durch Gemeindemitglieder, anschliessend gemütliches Beisammensein im «Sonnegg»

Donnerstag, 3. März 18.00 /19.00 Ora 56 für 5.- und 6.-Klässler, im Kirchgemeindehaus, Ackersteinstrasse 188 mit Pfr. Bruno Amatruda Freitag, 4. März

8.30 bis zirka 11 Uhr: Matinée im «Sonnegg», neben einem gemütlichen Frühstück soll auch ein kurzer kultureller Beitrag die Sinne anregen. Sie sind herzlich dazu eingeladen. Anmeldung für Präsentationen: M. Lutz, Telefon 043 311 40 57

19.00 bis 22.30 Uhr: «Cave» – der Jugendtreff im «Sonnegg» für 13-bis 16-jährige Jugendliche ist offen 20.00 Weltgebetstag 2005

«Lasst uns Licht sein» - im kath. Pfarreizentrum, Limmattalstrasse 146, Liturgie aus Polen mit dem Team E. Albers, E. Baer-Anker, M. Schumacher und E. Severi, anschliessend Spezialitäten aus Polen

Roland Muther

Service- und Reparaturarbeiten

• Carrosserie- und Malerarbeiten

044 341 72 26

Reparaturen aller Marken

Ausbeulen ohne Lackieren

Pneuservice

Mobilitätsgarantie

Telefon

Wartung von Klimaanlagen

Katholische Kirche Heilig Geist Zürich-Höngg

Samstag, 26. Februar 18.00 Heilige Messe

Sonntag, 27. Februar

9.45 Gottesdienst im Pflegezentrum Bombach

10.00 Heilige Messe Opfer: Kollekte für das Studentenpatronat

Dienstag, 1. März 14.00 Begegnungsnachmittag

der Frauengruppe Mittwoch, 2. März

9.30 Kommunionfeier im Alterswohnheim Riedhof Donnerstag, 3. März

8.30 Rosenkranz

9.00 Heilige Messe, anschliessend Kaffeetreff Freitag, 4. März

9.45 Kommunionfeier im Pflegezentrum Bombach

11.30 bis 13 Uhr Suppenzmittag

in der Fastenzeit 19.30 Weltgebetstag der Frauen zum Thema «Lasst uns Licht sein». Im Anschluss an den Gottesdienst sind alle zu einem gemütlichen Austausch bei Spezialitäten aus Polen eingeladen

Freikirche Höngg Openhouse Hurdäcker Rütihofstrasse 19,

8049 Zürich

GARAGE RIEDHOF

Autoelektrik und Fahrzeug-Diagnose

Riedhofweg 35 (Zufahrt Reinhold Frei-Strasse) · 8049 Zürich-Höngg

Modernste Test- und Messmethoden

Sonntag, 27. Februar 10.00 Gottesdienst, parallel Chinderträff Hurdäckerstr. 17 Es sind alli härzlich willkomme!

Alle Komponenten

in höchster Qualität

aus einer Hand –

für Ihre Sicherheit

Evangelisch-Methodistische Kirche Zürich-Höngg

Bauherrenstrasse 42

Sonntag, 27. Februar 9.30 Gebetsgemeinschaft

10.00 Gottesdienst Predigt: Pfrn. E. von Känel, gleichzeitig Kinderhort

Wochenveranstaltungen

Donnerstag, 24. Februar 14.00 Bibelstunde in der EMK Oerlikon

Montag, 28. Februar

19.00 Alphalive-Glaubenskurs (beginnend mit Nachtessen) Dienstag, 1. März

18.30 Unti Bibelkunde in der EMK Oerlikon

Reformierte Kirchgemeinde Oberengstringen

Sonntag, 27. Februar

10.00 Ökumenischer Gottesdienst mit Pfrin. Ingrid von Passavant und Melanie Handschuh, Pastoralassistentin in der katholischen Kirche, anschliessend Suppenlunch im Pfarreiheim, Kollekte: Brot für Alle/Fastenopfer

10.00 Kindergottesdienst im Kirchgemeindehaus

> Wochenveranstaltungen: Freitag, 4. März

26. Februar

bis 12.00 Uhr

für Notfälle

Notfallarzt

Von 9.00

16.15 Kigo im Foyer 20.00 Weltgebetstag in der Kirche

Samstagmorgen Höngger Sprechstunde Kreis 10 Aerztinnen

Nordstrasse 89

8037 Zürich

Wenn Ihre HausärztIn nicht erreichbar ist:

Erfahrene Krankenschwestern vermitteln NotfallärztInnen der Stadtkreise 6 und 10.

Freitag, 26., und Samstag, 27. Februar Dr. A. Beltracchi, Brunnwiesenstrasse 78,

8049 Zürich, Telefon 044 341 40 75

Zentrale Auskunftstelle

Telefon 044 740 98 38

Limmattal und Umgebung:

Der kleine Salon

Hedy Zimmerli

8049 Zürich

Limmattalstrasse 59

Telefon 044 342 14 86

mit Ambiance

Ärztefon 044 421 21 21

Tierärztlicher Notfalldienst

Dr. med. M. Busslinger

Telefon 044 361 64 00

Steigern Sie Ihr Wohlbefinden

Nachtdienst-Apotheken

Apotheken-Dienstturnus

Spezielle Dienstleistungen

366 60 20

(Hotel-Réception).

zuerich.ch

Der Abenddienst dauert bis 22 Uhr. Ab

22 Uhr ist die Bellevue-Apotheke geöffnet. In Notfällen können dann Auskünfte

auch durch die Ärzte-Telefonzentrale, das

Ärztefon (Telefon 044 421 21 21) erhalten

werden. Die Dienstapotheken sind rund um die Uhr telefonisch erreichbar.

Sauerstoffdepot: Limmatplatz-Apotheke,

Limmatstrasse 119, Telefonnummer 043

Sauerstoff-Notfalldepot der Limmatplatz-

Apotheke für dringende Fälle nachts sowie

an Sonn- und Feiertagen, vis-à-vis der Apo-

theke, im Hotel X-TRA, the hotel, Limmat-

strasse 118. Anmeldung 043 366 60 20 (Apotheke) oder Telefon 044 488 45 95

Der Dienstturnus und andere Dienst-

leistungen der Apotheken der Stadt Zü-

rich können im Internet eingesehen werden unter der Adresse: http://www.apo-

Kalkbreitestrasse 115, Haltestelle Zwingli-

Falken-Apotheke, Schaffhauserstr. 473,

Apotheke Kalkbreite-Wiedikon,

haus, Telefon 043 960 80 00

Haltestelle Höhenring, Telefon 044 302 08 55

24-Stunden-Service

Bellevue-Apotheke, Theaterstrasse 14,

Haltestelle Bellevue

Telefon 044 266 62 22

mit einer klassischen Körpermassage durch dipl. Masseur für Damen und Herren nur Fr. 70.-

Massage Höngg Tel. 044 341 53 77

Der Steuerfuchs

Junioren (bis 25) und Senioren (ab 60) erhalten Ŕabatt von 10 %. Vereinbaren Sie einen Termin:

Regensdorferstrasse 2, 8049 Zürich



Samstag. 26.Februar

Tag der offenen Tür.

Sie sich. Ich freue mich auf Ihren unverbindlichen Besuch.

Sonja I. Glaser, Gemmologin FGA

Segantinistrasse 127, 8049 Zürich 044 342 42 87, www.sonjaglaser.ch

Christa Zdarsky, lic. oec. HSG, bringt Ihre Buchhaltung, Steuern, Administration in Ordnung

Telefon 044 341 93 67, 10 bis 20 Uhr (Samstag 10 bis 17 Uhr)

E-Mail: zdarsky@hispeed.ch

Edelsteine Schmuck

11.00 - 16.00 Uhr

Lernen Sie mich kennen. Informieren

Urs Blattner

Innendekorationen

Eidg. dipl. Innendekorateur

Vorhänge, Spannteppiche, Wandbespannungen, Bettwaren, Möbel usw. Neupolstern und Aufpolstern Ihrer Möbel Antikpolsterei

Telefon 01 271 83 27, Fax 01 273 02 19 Im Sydefädeli 6, 8037 Zürich

(Fortsetzung der Ackersteinstrasse) P vor dem Geschäft. Bitte tel. Voranmeldung.

ldeen *zum*





Neu von Zweifel:

Corn Chips Sunny Tomato. Achtung! Krack-Znacks!



Hauserstiftung Altersheim Höngg Hohenklingenstrasse 40 8049 Zürich, Telefon 044 341 73 74 Reich sind nur die Zufriedenen Aristoteles

Seit über zwei Jahren bieten wir für Bewohner aus dem Quartier in der Hauserstiftung einmal pro Monat ein Sonntag-Mittagessen an. Immer wieder wurde deutlich, dass viele ältere Menschen diese Kontaktmöglichkeit sehr schätzten. Darum haben wir beschlossen, auch im Jahr 2005 diese Mittagessen weiterhin anzubieten.

Am Sonntag, den 27. Februar, haben Sie die Möglichkeit, für Fr. 25.— bei uns ein Mittagessen inkl. Getränk, Dessert und Kaffee zu bekommen. Damit wir jedoch genügend ein-

kaufen können, möchten wir Sie bitten, dass Sie sich bis **am** Freitag um 15 Uhr in der Hauserstiftung, Tel. 044 341 73 74 (Hohenklingenstrasse 40), anmelden.

Wir freuen uns darauf, Sie bei diesem Essen bewirten zu dürfen.

> Walter Martinet Heimleiter

Alterswohnheim **Riedhof**

Die Cafeteria am Riedhofweg 4, 8049 Zürich, ist täglich geöffnet von 10 bis 11 und 14 bis 16.30 Uhr.

www.riedhof.ch

Höngg

Nächste Veranstaltungen Dienstag, 1. März, 15 Uhr

4-händiges Klavierrezital mit dem Ehepaar Teemu und Junko Holma

Sonntag, 6. März, 10 Uhr Gottesdienst mit Pfrn. C. Jost

Montag, 7. März, 18.30 Uhr

Samuel Haldemann, Dias: «Andalusien: Frühlingserwachen, ein Traum aus 1001 Blume»

Montag, 14. März, 18.30 Uhr Klaviervortrag von Thomas Csuka mit

Werken von Franz Liszt Montag, 21. März, 15 Uhr

Ein bunter Strauss beliebter Melodien von gestern bis heute mit dem Duo Ragusa

Sonntag, 27. März, 10 Uhr Ostergottesdienst mit Abendmahl, Pfrn. C. Jost

Montag, 28. März, 18.30 Uhr Regula Joho zeigt den Film: «Niwafang»:

Mut zum Neubeginn im hohen Alter Donnerstag, 7. April, 14.30 Uhr

Seniorenmode von Myriam Fashion Mode Samstag, 11. Juni

Riedhoffest 2005 Der Riedhof würde sich bei allen

Veranstaltungen auch über auswärtige Besucher sehr freuen. Der Eintritt ist frei. Jeweils am 3. Dienstag des Monats

gibt es im Riedhof eine zirka einstündige Information für Interessenten, verbunden mit einem kleinen Rundgang. Treffpunkt um 15 Uhr in unserer Cafeteria.

Wohnen Sie im Quartier und möchten Sie öfters im Riedhof um 11.30 Uhr das Mittagessen einnehmen? Gerne reservieren wir Ihnen einen Platz in der Cafeteria. (Fr. 12.-/sonntags Fr. 15.-; Anmeldung bis 9 Uhr, Telefon 044 344 33 33).



Samariterverein Zürich-Höngg

Einladung

zur 111. ordentlichen Vereinsversammlung am Freitag, 18. März 2005, im Restaurant Schützenstube auf dem Hönggerberg

Die Versammlung beginnt um 20.30 Uhr. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

> Freundliche Grüsse Samariterverein Zürich-Hönga Vorstand und SamariterlehrerInnen

Jugend

Cevi Zürich 10

Christliche, quartierbezogene Kinder- und Jugendarbeit des CVJM/CVJF Zürich 10. Wir treffen uns gruppenweise jeden Samstagnachmittag und erleben in spielerischer Form Geschichten aus der Bibel. Dabei lernen wir, uns in der Natur richtig zu verhalten. Erste Hilfe, Seil- und Zelttechnik und...

Lager und Weekends sind feste Bestandteile und Höhepunkte unseres Jahrespro-

Kontaktperson CVJF (Mädchen): Seraina Ruther, Telefon 044 363 75 40 Kontaktperson CVJM (Buben): Stefan Degen, Telefon 043 534 70 07

E-Mail: zh10@cevi.ch

Alle Kinder ab 7 Jahren sind herzlich eingeladen, einmal unverbindlich an einem Jungscharprogramm mitzumachen.

Jungschar Waldmann vom Rütihof

Wir strolchen gerne in Wald und Quartier herum, wir erleben gerne gemeinsame Abenteuer und erforschen die Welt von Indianern, Rittern, Cowboys und fremden Ländern... wir basteln und haben viel Spass bei gemeinsamen Spielen.

Zusammen singen wir fröhliche Lieder und hören spannende Geschichten aus der Bibel.Treffpunkt ist jeweils alle zwei Wochen am Samstag um 14 Uhr an der Endstation

Kinder zwischen sechs und vierzehn Jahren sind jederzeit ganz herzlich willkommen!

BESJ-Jungschar Waldmann

Andrea Koller, Telefon 044 341 49 75

Salome Birnstiel, Telefon 044 730 99 15 www.jungscharwaldmann.ch

Pfadi St. Mauritius-Nansen

Hast du Lust, den Samstagnachmittag sinnvoll mit Kindern und Jugendlichen in deinem Alter zu verbringen? Dann bist du bei uns genau richtig!

An unseren Übungen erlebst du spannen-de Verfolgungsjagden, baust geniale Wald-hütten, entdeckst neue Spiele, lernst mit der Natur umzugehen und triffst neue Freunde.

Die Pfingst- und Sommerlager sowie die Weekends sind die Höhepunkte unseres Pfadijahres.

Haben wir dein Interesse geweckt und bist du zwischen 6 und 16 Jahre alt? Dann melde dich für eine Schnupperübung bei:

Ursina Ponti/Zwazli, Tel. 044 341 90 44 Fabian Rohrer/Penalty, Tel. 044 341 93 84 www.pfadismn.ch

Sozialdienste

Spitex-Zentrum Höngg

Gemeindekrankenpflege – Hauspflege

Für alle drei Dienste gemeinsame Tel.-Nr. 044 341 10 90

Montag bis Freitag 8 bis 12 Uhr und 13.30 bis 17.00 Uhr

Ambulatorium Gemeindekrankenpflege im blauen Haus des Höngger Marktes, Limmattalstrasse 186, 2. Stock. Eingang auf Seite des kleinen Riegelhauses.

Montag, Mittwoch und Freitag, 14.30 bis 16 Uhr nach Voranmeldung

Verein claro Weltladen Höngg

Am Meierhofplatz Orsinihaus Limmattalstrasse 178, 8049 Zürich Telefon 044 341 03 01

Im Verein claro Weltladen Höngg engagieren sich Menschen aus dem Quartier für entwicklungs- und umweltpolitische Anliegen. Mit dem Fairen Handel versuchen wir partnerschaftliche Beziehungen zu benachteiligten Regionen zu knüpfen und diesen eine langfristige Entwicklungschance zu bieten.

Wir freuen uns über neue Mitglieder, die sich in diesem Sinne und nach individuellen Möglichkeiten bei uns engagieren möch-

Für weitere Fragen schauen Sie bitte einfach bei uns im Laden vorbei!

Verein Wohnheim Frankental

Limmattalstrasse 414

Betreuung, Beschäftigung und Pflege von Menschen mit einer geistigen Behinderung. Wir freuen uns über neue Mitglieder und freiwillige Kontaktpersonen für unsere Pensionärinnen und Pensionäre. Für Auskünfte wenden Sie sich an die Heimleitung. Wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung, Telefon 044 341 97 10.

PC für allfällige Spenden Nr. 87-45619-1

Krankenmobilien-Magazin Samariterverein Höngg

Ackersteinstrasse 190, Tel. 044 341 51 20. Öffnungszeiten: Montag, Dienstag, Mitt-woch und Freitag von 9 bis 11.30 Uhr, Dienstag auch abends von 18 bis 19 Uhr. (Donnerstag und Samstag geschlossen) – Notfalltelefonnummer 044 341 14 04 oder 044 341 35 52.

Sport

Armbrustschützen Höngg

Trainingsangebot im Armbrustschützenhaus Höngg

Jugendliche, 10- bis 20-jährig Mittwoch 18-20 Uhr

Erwachsene

18-20 Uhr Dienstag 18-20 Uhr Donnerstag

Kontaktadresse: Peter De Zordi, Schulstrasse 150, 8105 Regensdorf, Telefon 044 840 55 38

Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft, Sektion Höngg

Trainingsangebot im Hallenbad Bläsi Für Jugendliche:

Montag

18-19 Uhr für ca. 9- bis 15-Jährige

Für Erwachsene: Dienstag

20-21.30 Uhr Rettungsschwimmen und Kondition 20-21.30 Uhr Rettungsschwimmen

und Fitness

Aquafit-Kurse auf Anfrage

Rettungs-

auf Anfrage

Donnerstag

Marta Hunziker Telefon 044 341 21 06 Markus Spillmann Telefon 044 726 06 40 schwimm-Kurse oder Martin Kömeter

Telefon 044 340 28 40 Weitere Infos: www.slrg.ch/hoengg

Damen- und Frauenriege des TV Höngg (www.tvhoengg.ch)

Unser Angebot für Erwachsene

Montag Nordic Walk. 09.15-10.30 Uhr Montag Seniorinnen 1 17.00-18.00 Uhr Seniorinnen 2 18.00–19.00 Uhr

Turnhalle Lachenzelg

Montag Frauen 1 19.00-20.10 Uhr 20.20-21.30 Uhr Frauen 2

Turnhalle Lachenzelg

Dienstag Jogging Turnplatz Hönggerberg 8.45-9.45 Uhr Dienstag Rhönradturnen

Turnhalle Rütihof

Dienstag Kondi für alle 20.00-21.00 Uhr

Turnhalle Lachenzelg

Mittwoch Walking Turnplatz Hönggerberg 9–10 Uhr

Mittwoch Seniorinnen

14.45-15.45 Uhr Turnhalle Rütihof 20.00-22.00 Uhr

Mittwoch Volleyball Turnhalle Lachenzelg

Donnerstag Nordic Walking 09.15–10.30 Uhr

19.30-22.00 Uhr

Donnerstag Fitness Turnhalle Lachenzelg 20.00-21.30 Uhr Auskunft erteilt gerne die TK-Präsidentin

Marianne Schraner, Telefon 044 311 67 11

Für Rhönradturnen

Nicole Schuhmacher, Telefon 044 321 3483

Unser Angebot für die Jugend Montag, Dienstag und Mittwoch Mädchenriegen Allround

in zwei Altersgruppen

Donnerstag Geräteturnen Unterstufe und Mittelstufe

Kinderturnen (Kindergartenalter)

Mutter-und-Kind-Turnen (ab 3 Jahren) Auskunft erteilt gerne für die Mädchenriegen

Barbara Gubler, Telefon 044 341 49 86 für Muki- und Kinderturnen Heidi Kessler,

Weitere Auskünfte gibt gerne die Präsidentin Ruth Stössel, Tel. 043 300 49 05

Quartierverein Höngg

Telefon 044 341 97 89

«Öis liit Höngg am Herze!» Deshalb übernimmt der Quartierverein neben der Organisation verschiedener Anlässe auch das Patronat über diverse jährlich wiederkehrende Veranstaltungen, wie beispielsweise das Wümmetfäscht. Auch ist er Schirmherr über die Aktivitäten des Forums, der Kulturkommission des Quartiervereins

Auch wenn die Vorstandsmitglieder ehrenamtlich tätig sind, sind finanzielle Mittel notwendig, damit der Quartierverein seine Aufgaben zum Wohle des Quartiers und in diesem Sinne auch für Sie – wahrnehmen kann. Wir sind deshalb auf Ihre Mitgliedschaft angewiesen (mindestens Fr. 20.-/Jahr). Denn: «Willst Du ein echter Höngger sein, werde Mitglied im Quar-

Präsidium: Marcel Knörr

Kontaktadresse: Quartierverein Höngg, Postfach 115, 8049 Zürich, Telefonnummer 044 341 66 00 Infos: www.zuerich-hoengg.ch

Inserat im Höngger: Telefon 043 311 58 81

$\mathsf{Musik} \cdot \mathsf{Tanz} \cdot \mathsf{Gesang}$

Männerchor Höngg

Der Probeabend ist jeweils am Mittwoch, von 20 bis 22 Uhr, im reformierten Kirchgemeindehaus Höngg an der Ackersteinstrasse 188. Wir singen Klassik, Schlager, Spirituals und Volksmusik.

Dirigent: Christian Schmidt, Mobil 079 633 27 89

Neue Interessenten und Mitglieder nehmen wir herzlich auf, ein unverbindlicher Probenbesuch ist möglich.

www.maennerchor-hoengg.ch

Zürcher Freizeit-Bühne

Jedermann/-frau) ein SchauspielerIn, auch Sie!

Seit über 110 Jahren spielt sich unser Amateur-Theaterverein mit Mundart-Volksstücken in die Herzen des Publikums, Damit das auch weiterhin so bleibt freuen wir uns auf jedes neue Mitglied (w+m) jeglichen Alters. Auch Anfänger sind bei uns herzlich willkommen. Einzige Bedingung: Freude, Idealismus und genügend Zeit für ein aktives Vereinsleben!

Fühlst Du Dich angesprochen, dann melde Dich noch heute für ein erstes Treffen und besuche unverbindlich eine Probe am Mittwochabend in unserem Vereinslokal in Höngg

Infos: Telefon 044 803 07 15/Markus Ulrich, Telefon 044 482 83 63/Heinz Jenni oder zfb@bluewin.ch oder über unsere Homepage www.zfb-hoengg.ch

Reformierter Kirchenchor Höngg

Wir proben jeden Donnerstag, 20 bis zirka 21.45 Uhr, im reformierten Kirchgemeindehaus, Ackersteinstrasse 190. Pro Jahr singen wir in acht bis neun Gottesdiensten, und auch die Geselligkeit kommt bei uns nicht zu kurz. Wir freuen uns über jede neue Sängerin. Tenöre und Bässe sind ganz besonders willkommen.

Weitere Auskünfte: Nelly Sieber, Präsidentin, Bombachstrasse 1, 8049 Zürich, Telefon 044 341 71 84

Pestalozzi-Bibliothek Höngg

Kirchgemeindehaus, Ackersteinstr. 190, Telefon 044 341 88 26

Grosse Auswahl an Kinder- und Erwachsenenbüchern. Romane deutsch und englisch, Erzählungen, Krimis und Thriller, Grossdruck- und Sachbücher. Musik- und Kinder-CDs, verschiedene Hörbücher, Kinder-CD-Roms, Videos und DVDs.

Laufend Neuerscheinungen!

Neue Öffnungszeiten

Freitag

Samstag

Dienstag Mittwoch 10-12 13-16 15-19

10-13

Ausstellung «Cherokee People Today»

Das Nordamerika Native Museum Nonam zeigt bis am 31. August gemeinsam mit der Oklahoma Historical Society die Sonderausstellung «Cherokee People Today» mit Fotografien von David G. Fitzgerald.

Beim Wort Indianerfotograf denkt man meist an Edward S. Curtis (1868–1952). Dreissig Jahre lang durchstreifte er Amerika und nahm 40000 Bilder auf. Curtis betrachtete sich als letzten Zeugen einer untergehenden Kultur. Um deren Grösse besser demonstrieren zu können, inszenierte er sie in allen Einzelheiten - das Foto sollte wahrer sein als die

Ganz anders sind die Arbeiten des amerikanischen Fotografen David. G. Fitzgerald. Auch er benutzt das Stilmittel der Inszenierung, auch seine «Indianer» erscheinen auf Hochglanzpapier. Doch es sind keine exotischen Porträts, vor denen man in der Ausstellung stehen bleibt. Das Fremde besteht einzig darin, dass man bei manchen Bildern zweimal hinschauen muss, um zu erkennen, dass es sich bei den fotografierten Persönlichkeiten um Cherokee handelt - unter anderem um einen Prediger, Plantagenbesitzer, Sheriff, Richter, eine Lehrerin, Mikrobiologin oder TV-Moderatorin. Es kann auch eine Weberin, Töpferin oder ein Holzschnitzer sein, denn wie in jeder Gesellschaft mit starkem Bezug zur Vergangenheit ist auch bei den Cherokee das Kunsthandwerk von zentraler Bedeutung.

Modern oder traditionell?

So traumatisch vor 175 Jahren die Umsiedlung durch die US-Regierung in das «Indian Territory» im heutigen Oklahoma für die Cherokee war, für viele führte das neue Leben zum Erfolg. Doch der «Weg der Tränen» bleibt unvergessen. Die tiefe Verbundenheit mit Geschichte und Tradition des eigenen Volkes schliesst das gelebte Bekenntnis zum American Way of Life nicht aus. Modern oder traditionell? Der Fotograf aus Oklahoma zeigt, dass eine solche Kategorisierung fragwürdig ist, denn selbstbewusste Cherokee sind nach ihrem Verständnis beides. Ohne Wider-

Nordamerika Native Museum Nonam, Seefeldstrasse 317, 8008 Zürich, Telefon 043 499 24 40, www. nonam.ch, geöffnet Dienstag, Donnerstag, Freitag, 13 bis 17 Uhr, Mittwoch, 13 bis 20 Uhr, Samstag/Sonntag, 10 bis 17 Uhr. Öffentliche Führungen jeweils Mittwoch, 18 Uhr und Sonntag, 12 Uhr.

«Sport in Zürich 2005», neue Informationsbroschüre

Das Sportamt der Stadt Zürich gibt die Broschüre «Sport in Zürich» für das Jahr 2005 neu heraus. Mit der Broschüre können sich aktive Menschen jeden Alters über das Breitensportangebot, mit oder ohne Klubmitgliedschaft informieren. Interessenten finden darin zum Beispiel Kontaktadressen zu über 120 Sportarten, Lagepläne und Öffnungszeiten der öffentlichen Sportanlagen, Breitensport-Agenda und Fitnessangebote ohne Klubmitgliedschaft. Unter den öffentlichen Sportanlagen findet man Öffnungszeiten, Preise und

Adressen zu allen Hallen- und Freibädern, Eisbahnen und Tennisplätzen. Zudem beinhaltet die Broschüre Lagepläne der Finnenbahnen und Waldlaufstrecken.

«Sport in Zürich» ist in den Kreisbüros, in zahlreichen Apotheken, Drogerien, Arzt- und Physiotherapie-Praxen erhältlich. Die Broschüre liegt auch in den städtischen Sportanlagen auf, ist beim Sportamt, Telefon 044 206 93 93, erhältlich oder unter www.sportamt.ch



Weltgebetstag 2005

Ökumenischer Gottesdienst am Freitag, 4. März 2005, 20.00 Uhr im kath. Pfarreizentrum Heilig Geist, Limmattalstrasse 146

Anschliessend gemeinsames Beisammensein bei polnischen Spezialitäten

Inserate-Workshop Vorankündigung

Donnerstag, 7. April im Fasskeller der Firma Zweifel

von 16 bis 18 Uhr für alle, und von 19 bis 21 Uhr für Vereine

Bitte Termin vormerken!

50 % auf Teppich-Reinigung **Totalliquidation auf alle Schuhe** Schuhe echt Leder ab Fr. 10.-

Timberland statt Fr. 250.— nur Fr. 119.90.

Beispiele Cat statt Fr. 210.— nur Fr. 79.90

S&A fashion

Limmattalstrasse 181 Offen: Mo-Fr 10 bis 18.30 Uhr Sa 10 bis 16.30 Uhr

CASSANDRA-ZENTRUM Riedhofstrasse 354, 8049 Zürich

Telefon 043 388 81 37 / 079 488 01 78 Das Licht der Weisheit Kurzseminar 19–22 Uhr 9. 3.

Meine Arbeit und das Lichtzentrum, Vortrag 19.30 Uhr

Meditation um 20 Uhr

19./20.3. Das Licht der Regenbogenfarben Chakraseminar von 9–17 Uhr Bhajansingen und stille Herz-meditation

Bitte anmelden

Ein Schmuckstück mache ich aus Ihrem antiken Möbel

• Restaurationen

- Reparaturen
- Eine Anfrage lohnt sich! Chris Beyer, Schreinerei

Telefon 044 341 25 55

DIE UMFRAGE

Wie schützen Sie sich vor der Grippewelle?



PIERRE HIRSINGER

Ich kleide mich gut, das heisst ich trage eine Mütze, Handschuhe und einen Schal. Ich bin vom Beruf her exponiert und sollte mich daher schützen. Ich arbeite mit Kindern

zusammen, diese niesen oft, ohne die Hand vor das Gesicht zu halten. Meine Mutter sagt immer, dass ich mehr Vitamine zu mir nehmen soll. Falls ich schon Symptome einer Erkältung oder einer Grippe spüre, nehme ich eine Tablette ein.



Maria Moser

Prinzipiell schütze ich mich nicht gezielt vor der Grippe. Zum Beispiel lasse ich mich nicht gegen die Grippe impfen. Persönlich achte ich auf eine gesunde Ernährung. Und

ich trinke jeden Tag Ingwerwasser. Das bereitet sich wie ein Tee zu, man kocht es, und man trinkt es heiss. Ich mache mir am Morgen immer etwa einen Liter und trinke es tagsüber. Das Ingwerwasser ist eine richtige Vitamin-C-Bombe.



Ich schütze mich gar nicht vor der Grippe. Die Grippe gehört zum Leben, und wenn man sie hat, wird der Körper nur stärker. Ich nehme auch nicht extra mehr Vitamine zu mir

und lasse mich auch nicht dagegen impfen. Ich arbeite draussen und bin daher immer der Kälte ausgesetzt, dann ziehe ich halt einen Pulli mehr an, und falls es mich erwischt, habe ich Pech.

Fürstliches

Wine&Dine am Freitag, 4. März, ab 18.30 Uhr

Gasthaus III

mit auserlesenen Tropfen der Hofkellerei des Fürsten von Liechtenstein, kombiniert mit kulinarischen «SchmankerIn» der österreichischen Küche.

Preis pro Person: Fr. 95.- inkl. Weine, Menü, Mineral und Kaffee Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Ihr Gastgeber:

Beat Schmid mit Team Täglich offen

Graswinkelstrasse 54 · 8302 Kloten Telefon 044 800 I5 I5 www.hans-im-glueck.ch

Ein Betrieb von Pigna 🕛 Bülach/Kloten

Gesund ins Alter dank richtiger Ernährung

Rahmen des Seniorenprogramms 60plus hat Dr. med. Jürg Eichhorn im evangelisch-reformierten Kirchgemeindehaus einen Vortrag zum Thema «Ernährung: Was ändert sich im Alter?» gehalten.

Martina Borer

Das Publikum erschien so zahlreich am letzten Donnerstag, dass im kleinen Saal noch zusätzliche Stühle vom Sigrist der Kirchgemeinde aufgestellt werden mussten.

Viele Interessierte hatten den Weg zu Jürg Eichhorn, Facharzt FMH für Allgemeinmedizin, Manuelle Medizin und Akupunktur, gefunden. Ursula Huber, die Sekretärin, eröffnete den Nachmittag, erklärte den Verlauf und dankte für das zahlreiche Erscheinen.

Dem Altern entgegenwirken

Eichhorn erläuterte vorweg, dass Zivilisationskrankheiten keine genetischen Webfehler der Natur, sondern Bedienungsfehler sind und man daher durch positive Denkweise, gesunde Ernährung, Licht und Bewegung vielen Krankheiten und Gebrechen entgegenwirken kann. Der Referent



Der Referent Jürg Eichhorn und Ursula Huber.

nennt dies Lifestyle Management.

«Eine positive Alterseinstellung er-

höht die Lebenserwartung um sie-

beneinhalb Jahre!», stellt der Arzt

aus Herisau fest. Im Körper verbrei-

ten sich «freie Radikale» bei jedem Atemzug. Sie sind für die Entstehung von Herz- und Kreislauferkrankungen und den menschlichen Alte-

rungsprozess verantwortlich.

Antioxidantien - ein Wort, das man sich merken sollte -, die sich vor allem in Pflanzen finden lassen, sind die Gegenspieler der «freien Radikale». Darauf ist der Vorschlag von Eichhorn, allerlei Gemüse als Hauptspeise zu geniessen und Fisch, Fleisch, Reis, Kartoffeln und Teigwaren nur als Beilage zu sich nehmen, begründet. Dies gilt für Frühstück, Mittagund Abendessen! Er gibt zu, dass diese Umstellung gewöhnungsbedürftig ist, verspricht aber: «Wer die Zielformulierung nicht aus den Augen verliert und manchmal durch eine kleine Sünde die Hauptstrasse verlässt und dabei auf eine Nebenstrasse gerät, nähert sich auch dem Ziel.»

Zwischendurch empfiehlt er Topmix-Getränke, welche zu einem Drittel Gemüse und zu zwei Dritteln Früchte enthalten. Spazieren an der Sonne stärkt die Knochen, hebt die Laune und beeinflusst unser Appetitverhalten. Ebenfalls gute Laune verbreiten Bananen, Erd- und Himbeeren, Ananas und Mangos.

Nach dem Vortrag hatten die Teilnehmer Gelegenheit, eine Stärkung zu sich zu nehmen und dem Referenten Fragen zu stellen. Huber wird den Vortrag kopieren, und ab 21. März ist er im Sekretariat der reformierten Kirchgemeinde erhältlich.

Restaurant Sie sind wieder da, die grünen Spargeln Weitere interessante **Frühlingsgerichte** finden Sie auf unserer Karte **Kuba Corazon Dine & Dance Party** Laufend neueste Informationen über Samstag 5. März ab 19.00 Uhr Tapasbuffet & Dinner A la carte $\mathsf{Hotel} \cdot \mathsf{Restaurant} \cdot \mathsf{Pub}$ **LIVE MUSIC** KRONENHOF LATINO SON Fasnachts-Chüechli! Kubanische Musik & Tanzanimation Tanz mit DJ Santero zu Salsa bis Son Jetzt wird wieder richtig gegessen. Wehntalerstrasse 551 · 8046 Zürich-Affoltern Telefon 043 299 20 30 · Fax 043 299 20 35 c/o Trend Hotel, 8105 Regensdorf-Watt, www.hotel-kronenhof.ch Tel. 044 870 88 88. www.buenavista.ch

Liebe Gäste

Endlich ist es so weit und der Rebstock erstrahlt in (alt-) neuem Glanz. Wir heissen Sie ab dem

28. Februar 2005 herzlich willkommen und sind gerne wieder für Sie da.

Susanne und Martin Heinrich und Team

Am Meierhofplatz 8049 Zürich Telefon 044 341 85 55

Wolfgassbrunnen und Höngger Zmorge

Foto: Martina Borer

Die Wolfgasse, vom Meierhofplatz bis zum Ortsmuseum führend, gab es noch zwei Jahrhunderte nach Ausrottung der Wölfe in Zürich. 1929 umgebaut und umbenannt in Affoltern-Strasse und drei Jahre später in Gsteigstrasse, erinnert heute nur noch der Wolfgassbrunnen gegenüber des Ortsmuseums an die Gasse.

Mit der Strassenverlegung musste der Brunnen mehrmals seinen Standort wechseln. Während dabei die Brunnensäule - nicht zur Freude aller - «modernisiert» wurde, blieben die beiden Brunnentröge seit bald 200 Jahren unverändert. Dutzende von Höngger Brunnen erlebten die Verwandlung vom Wasserspender für Mensch und Vieh zum Zierbrunnen. Deshalb hat das Fototeam die Fotosammlung des Ortmuseums nach alten Brunnen durchsucht und diese ergänzt mit neuen Bildern. Am nächsten Sonntag von 10 bis 12 Uhr gilt es, beim gemütlichen Höngger Zmorge diese Schätze aus alter Zeit zu bewundern und herauszufinden. von welchem Brunnen man selber wohl vor zwei Jahrhunderten hätte Wasser nach Hause schleppen müs-



Alain Sutter ruft zum Activator Cup auf

in Zürich die erste einer Serie von Veranstaltungen zur Förderung des Fussballnachwuchses statt.

Alain Sutter, der frühere Schweizer Profifussballer, ruft zum Activator Cup auf, der Erwachsenen und Kindern die Lust am Spiel nahe bringen soll. Spiel und Spass stehen bei der Anpfiff-Veranstaltung am Samstag, 26. Februar, in der Halle Puls5, Giessereistrasse 18, im Vordergrund. Neben einem lebensgrossen, menschlichen Tischfussballturnier gibt es Fussballspiele der Kleinsten mit Alain Sutter, ein Torwandschiessen sowie Fragen und Antworten für den Fussballstar.

Programm durchs ganze Jahr

Die weiteren Ereignisse dieses Jahres sind unter anderem Besuche von Kindern und Jugendlichen bei der Challenge League, ein Besuch im Ausbildungszentrum Huttwil sowie

Am Samstag, 26. Februar, findet Trainingstage mit Alain Sutter. Im Weiteren wird zum nationalen Ideenwettbewerb aufgerufen, bei dem Projekte zur Förderung des Nachwuchsfussballs gesucht werden. Die besten Ideen werden von einer Jury ausgewählt und von Alain Sutter prämiert. Der Hauptgewinner darf mit seiner persönlich zusammengestellten Mannschaft zum einwöchigen Trainingscamp, gecoacht vom Nati-

> 10.15 Uhr: Anpfiff menschlicher Tischfussball; 11 Uhr: Aufruf zum Activator Cup durch Alain Sutter; 11.20 bis 12 Uhr: Fussballspiele Alain Sutter mit Kindern und Publikum; 12 bis 12.30 Uhr: Fragen und Antworten mit Alain Sutter; 12.30 bis 13.30 Uhr: Torwandschiessen mit Preisverleihung; 13.30 bis 14.15 Uhr: Publikumsspiele menschlicher Tischfussball; 14.15 bis 14.30 Finale mit und gegen Alain Sutter; 14.30 bis 15 Uhr: Autogrammstunde.