

## Pallas Kliniken

Exzellente Medizin +  
Menschliche Behandlung



Informationsveranstaltung am Dienstag, 2. Februar 2016

### Jung und frei – Moderne Sehkorrekturen mit Augenlaser und Implantaten.

**Referent** ..... Dr. med. Murat Kus  
Facharzt für Augenheilkunde

**Ort** ..... Pallas Klinik, Löwenbräu-Areal  
Limmatstrasse 252, 8005 Zürich

**Beginn** ..... 18.30 Uhr, Dauer ca. eine Stunde

**Anmeldung** ..... [www.pallas-kliniken.ch/infoveranstaltung](http://www.pallas-kliniken.ch/infoveranstaltung)  
oder Gratis-Nummer 0844 555 000

Wir freuen uns, Sie bei uns zu begrüssen!  
Pallas Kliniken AG • [info@pallas-kliniken.ch](mailto:info@pallas-kliniken.ch) • [www.pallas-kliniken.ch](http://www.pallas-kliniken.ch)

## Sport

# Podestplatz für den Eis-

### Eiskunstlaufen 9. «Stärnlcup»

Im Moment prägen Bagger und Kräne das Bild im Heuried. Bis das neue Sportzentrum im Herbst 2017 seine Türen öffnet, ist der Eislauf-Club Heuried-Zürich, ECHZ, zu Gast in Oerlikon. Deshalb fand der «Stärnlcup» zum ersten Mal in seiner Geschichte auch nicht auf der Kunsteisbahn Heuried statt, sondern in Oerlikon. «Der 'Stärnlcup' gehört zum ECHZ. Wir wollten diese schöne Tradition weiterführen, wenn auch an anderem Ort», erklärt Jeanette Vögeli, Präsidentin des Clubs.

Der ECHZ veranstaltete den regionalen Wettkampf Mitte Januar bereits zum neunten Mal. Rund 80 Läuferinnen und Läufer nahmen dieses Jahr teil und präsentierten ihr Können vor Fachjury und Publikum.



Chiara Müller in ihrer Kür



Stadt Zürich

## Öffentliche Informationsveranstaltung ZÜRICH-WEST DIAGONAL

Einblicke in die Themen Verkehr, Freiräume und Bauten



Stadtrat Dr. André Odermatt | Hochbaudepartement  
Stadtrat Filippo Leutenegger | Tiefbau- und Entsorgungsdepartement  
Stadtrat Raphael Golta | Sozialdepartement  
Stadtrat Gerold Lauber | Schul- und Sportdepartement  
Dr. Josephine Siegrist | Pestalozzi-Bibliothek

Montag, 8. Februar 2016  
18.00 bis 20.00 Uhr | mit Apéro

KV Zürich Business School | Aula  
Limmatstrasse 310 | 8005 Zürich

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.  
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

[www.stadt-zuerich.ch/zuerich-west](http://www.stadt-zuerich.ch/zuerich-west)

## CHORNLADE

bio, fair & ökologisch

Der Quartierladen mit Bio von Kleinbetrieben

Lebensmittel // Haushaltsprodukte  
Naturkosmetik // Putz- und Waschmittel

beim Limmatplatz:  
Fierzgasse 16  
MO-FR: 9-19 + SA: 9-17  
044 271 70 97

am Idaplatz:  
Zurlindenstrasse 211  
MO-FR: 10-19.30 + SA: 10-17  
044 450 70 17

[www.chornlade.ch](http://www.chornlade.ch) + facebook: chornlade

## HERZ PRAXIS ZÜRICH HÖNGG

Limmatstrasse 177  
CH-8049 Zürich  
T +41 44 525 09 09  
F +41 44 525 09 08  
[info@herzpraxishoengg.ch](mailto:info@herzpraxishoengg.ch)  
[www.herzpraxishoengg.ch](http://www.herzpraxishoengg.ch)

### Neueröffnet am 4. Januar 2016

Frau Dr. med. Rubina Syed  
Fachärztin FMH für Kardiologie  
und Innere Medizin

2015  
Spital Uster, Oberärztin Kardiologie  
(PD Dr. med. Esther Bächli)

2010 – 2014  
Herz-Kreislaufpraxis Zürich Höngg,  
Kardiologin und Internistin

2008 – 2010  
Klinik Lindberg Winterthur,  
Leitende Ärztin Kardiologie

2007 – 2008  
Kantonsspital Winterthur, Oberärztin  
Kardiologie (PD Dr. med. André Linka)

2004 – 2007  
Stadtspital Triemli, Assistenzärztin  
Kardiologie (Prof. Dr. med. Osmund  
Bertel)

2002 – 2004  
Kantonsspital Aarau, Assistenzärztin  
Kardiologie  
(Dr. med. André Vuilliamet)

2002  
Universitätsspital Zürich,  
Herzchirurgische Intensivstation  
(Prof. Dr. Edith Schmid)

1999 – 2001  
Stadtspital Waid, Innere Medizin  
(Prof. Dr. med. Hugo Bühler)

1998 – 1999  
Oberwalliser Kreisspital Brig,  
Innere Medizin (Dr. med. Josef Fischer)

Medizinstudium, Staatsexamen und Dissertation an der Universität Basel.

## lauf-Club Heuried-Zürich

### Eiskunstlaufen 9. «Stärnicup»

Obwohl die Trainingsmöglichkeiten momentan eingeschränkt sind, gelang den Läuferinnen des Clubs der Sprung auf das Podest. Die Freude war gross: Elena Kritikos belegte in der Kategorie 2 Sterne Ältere souverän Rang 2 und Leonie Friedel Rang 3. In der Kategorie 4 Sterne Ältere erreichte Ellicia Marrais Rang 3 und Chiara Müller Rang 2, die ausserdem mit der höchsten Punktzahl des Turniers den begehrten Club-Stern holte. Neben dem Gastclub waren u.a. Vereine aus Zürich-Oerlikon, Zürich-Dolder, Zug, Winterthur, Thalwil, Bülach, Dübendorf, Wettingen, Glarus und Rapperswil-Jona anwesend. Alle Resultate finden sich unter echz.ch.



Jana Eichenberger

Hochkonzentrierte Elena Kritikos



Bilder: Roli Walter Ellicia Marrais, Kat. 4 Sterne

## Karate- eine Kampfkunst für Körper und Geist



### Peter Schindler,

3. Dan Japan Karate Federation und Mitglied des schweizerischen Karateverbandes.

Karate ist eine Kampfkunst, die diese Werte achtet und auch noch jenseits einer für den Leistungssport benötigten Jugend und von allen Erwachsenen praktiziert werden kann. Sportliche Betätigung bis ins hohe Alter hat wichtige, die Gesundheit stabilisierende Aspekte. Die Alltagsleistungsfähigkeit wird mit all ihren konditionellen und koordinativen Fähigkeiten, wie zum Beispiel Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht geschult.

Aufgrund der vielseitigen Anforderungen an Körper und Geist ist Karate ideal als Ausgleich zum Alltag.

In der Karateschule Wadokai Zürich kann man bereits ab 13 Jahren in der Gruppe «Jugendliche und Erwachsene» trainieren.

Zwei kostenlose Probetrainings sind bei uns jederzeit möglich!

Ort: Dienstags, 19.00- 20.00 Uhr  
Turnhalle Friesenberg,  
Schweighofstr. 201  
8045 Zürich

Donnerstags, 19.00- 20.00 Uhr  
Turnhalle Bachtobel,  
Bachtobelstr. 111  
8045 Zürich



Anmeldung und Info: [info@wadokai-zuerich.ch](mailto:info@wadokai-zuerich.ch)  
[www.wadokai-zuerich.ch](http://www.wadokai-zuerich.ch)