

Dübendorf

40 Jahre Sawi werden gefeiert

1968 hat Sawi in Biel erste Kurse durchgeführt, bald wurden weitere Schulen in Lausanne, Bern, Basel und im Raum Zürich eröffnet. Das neue Kompetenzzentrum in Dübendorf ist seit 2007 in Betrieb.

Über 100 000 Studierende haben in den vergangenen vier Jahrzehnten die diversen Sawi-Ausbildungsstätten für Marketing, Werbung und Kommunikation besucht. Ende April feierte Sawi das 40-Jahr-Jubiläum mit einem festlichen Event. Zusätzlich findet im Rahmen des Jubiläums am Samstag, 20. Juni, von 9 bis 17 Uhr ein Tag der offenen Tür statt, und zwar im Sawi Dübendorf. Er gewährt Einblick in das neue Kompetenzzentrum, aber ebenso in die Unterrichtseinheiten, die an diesem Samstag stattfinden werden. Abgerundet wird der Anlass mit Referaten von Marketing-Persönlichkeiten. Details dazu unter www.sawi.com. (pd)

Fällanden

Spielgruppe Pumuckl

Nach den Sommerferien gibt es in der Spielgruppe Pumuckl wieder freie Plätze für aufgeweckte, abenteuerlustige Kinder ab zirka drei Jahren. Jeweils am Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag von 9 Uhr bis 11.30 Uhr darf gespielt, gebastelt, musiziert, getobt, gelacht und geforscht werden. Informieren und anmelden kann man sich bei Andrea Sigrüst, Telefon 044 825 03 39. (pd)

Dübendorf

Gratulationen

Die Weiterbildungskurse Dübendorf gratulieren Sandra Kovac und Natasa Jakovljevic zum erfolgreichen Abschluss der Cambridge Prüfungen First Certificate in English sowie Xiem Nguyen und Romana Bollhalder zum Certificate in Advanced English. (pd)

Beiträge für die Marktplatzseite

Die Texte für diese Seite werden uns von den Firmen zur Verfügung gestellt. Bei Fragen zum Inhalt sind diese direkt zu kontaktieren.

Dübendorf Support-Firma bezieht Büro an der Wallisellenstrasse

Erste Hilfe, wenn der PC wieder mal nicht will

Die neu eröffnete PC-Support-Firma 1stHelp in Dübendorf hilft an sieben Tagen pro Woche. Hansruedi Hermann ist zur Stelle und weiss Rat.

Die 1stHelp GmbH hilft, wenn es mit dem Computer nicht klappt. Und zwar in jeder Situation: Sie berät bei Internetproblemen, bei Hard- und Software-Belangen, bei der Datensicherung und bei Sicherheitsfragen. Wer einen Internetauftritt plant, findet bei 1stHelp Unterstützung und kann der Firma auch gleich das Hosting überlassen.

Hilfe an sieben Tagen pro Woche

An der Wallisellenstrasse 14 haben Anna und Hansruedi Hermann kürzlich ihre Büros eingerichtet und sie mit einem gelungenen Fest eingeweiht. Wer Beratung sucht, kann dort während der Büroöffnungszeiten spontan vorbeischauen oder einen Termin vereinbaren. Vor allem aber sind die Helfer tagtäglich telefonisch von 7 bis 22 Uhr erreichbar, denn PC-Probleme halten sich nicht an Bürozeiten.

PC-Anfänger und Firmen

«Wir helfen Privatkunden jeden Alters, die sich Zugang zur Welt der Com-



1stHelp schafft an sieben Tage pro Woche Abhilfe bei PC-Problemen. (zvg)

puter verschaffen wollen», sagt Anna Hermann. 1stHelp begleitet Kunden beim Kauf der Geräte, installiert Hard- und Software und zeigt den Kunden auch zu Hause, wie es geht.

Die Helfer geben Schulungen, die spezifisch auf die Bedürfnisse der Benutzer zugeschnitten sind. «Für unsere Kunden ist es wichtig zu wissen, dass sie auch mit Kleinigkeiten zu uns kommen können. Es gibt keinen Grund, nicht zum Hörer zu greifen, wenn Fra-

gen auftauchen», so Hermann. Auch Firmenkunden können einen umfassenden Support in Anspruch nehmen. Selbst an Sonn- und Feiertagen.

Mehr Informationen gibt es unter der Telefonnummer, 044 820 80 00 oder im Internet unter www.1sthelp.ch. Die Piktetnummer 076 560 99 20 ist täglich von 7 bis 22 Uhr bedient. Das Büro hat von Dienstag bis Donnerstag von 14 bis 18 Uhr und am Freitag von 9 bis 13 Uhr oder nach Vereinbarung geöffnet. (pd)

Fällanden/Dübendorf Neue Trainingsmethode

Nordic Walking und XCO

XCO ist die neueste Methode für ein Ganzkörpertraining, die viel Abwechslung verspricht.

Der XCO Trainer sieht ein wenig wie eine Hantel aus, ist aber mit einem Schlaufensystem ausgestattet, damit man ihn ohne Verspannungen halten kann. Sein Geheimnis liegt im Inneren: ein loses Schiefgeranulat, welches bei jeder Bewegung hin und her geschleudert und wieder abgebremst wird. Weil die Masse trägt ist, schlägt das Abbremsen des XCO-Trainingsgerätes nicht auf das Gelenk, sondern zwingt dazu, die Bewegung mit den Muskeln abzufangen.

Dieser Effekt trainiert Muskeln, Sehnen, Bänder und Bindegewebe – in den Armen, den Schultern und auch am Rumpf. Rücken- und Kreuzbeschwerden können so vorgebeugt werden. XCO strafft das in der Tiefe liegende, muskuläre Bindegewebe, und erzeugt damit einen Anti-Aging Effekt. Im Gegensatz zum konventionellen Laufen oder Wal-

ken wird auch der Oberkörper mit Schultergürtel und Armen, Nacken, Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule, schräge und seitliche Bauchmuskulatur sowie Taille ins Training einbezogen.

Kurse in Dübendorf und Fällanden

Silvie Kehl und Patricia Keller, bestens bekannt als Nordic Walking Leiterinnen im Glattal, haben soeben ihre Ausbildung bei Ryffel Running als XCO-Leiterinnen absolviert. Sie bieten ab sofort Schnupperkurse in Fällanden und Dübendorf an: Samstag, 27. Juni, um 9.30 und 14 Uhr und Montag, 29. Juni um 19 Uhr. Sie führen auch weiterhin Nordic Walking-Kurse durch.

Einsteigerkurse und Treffs finden in Fällanden und Dübendorf auf Anfrage statt, Privatlektionen sind jederzeit möglich. Anmeldung und Auskunft: Silvie Kehl, Telefon 078 845 61 05, E-Mail slykehl@bluewin.ch und Patricia Keller, Telefon 076 322 33 10, E-Mail kontakt@leichterdurchsleben.ch, Homepage www.leichterdurchsleben.ch (pd)

Kindhausen

Zwölf Wochen Wellness

Ab kommenden Montag, 22. Juni, leitet Heide Sitka, diplomierte Wellness- und Ernährungs-Coach, ab 19 Uhr im Restaurant Waldgarten-Muskatnuss an der Wangenstrasse 2 in Kindhausen eine zwölfwöchige Wellness-Challenge. Geboten werden wöchentliche Ernährungsworkshops inklusive Unterlagen und Körpermessungen. Dazu bekommt jeder Teilnehmer eine persönliche Wellnessanalyse mittels Bio-Impedanzmessung. In der Gruppe und mit der persönlichen Betreuung durch den Coach geht vieles einfacher und macht mehr Spass. Motivation und Durchhaltewillen werden gefördert und unterstützt. Die Gewinner der Challenge können einen Geldpreis erhalten.

Bei der Wellness Challenge geht es sich in erster Linie darum, bei der Verbesserung des Lebensstils durch eine ausgewogene Ernährung und Wellness zu helfen. Weitere Infos und Anmeldung unter erhält man unter der Telefonnummer 079 563 95 89. (pd)

CD-Tipp

Nichts zum Stillsitzen

Metric mischen seit über zehn Jahren erfolgreich im Musikgeschäft mit. Als Vorband bei den Konzerten der Rolling Stones sorgten sie im Madison Square Garden für Stimmung und in ihrer Heimat Kanada gehören sie schon längst zu den bekanntesten Alternative-Bands. In Europa hat die vierköpfige Formation um Frontfrau und Sängerin Emily Haines bisher vergeblich auf den Durchbruch gewartet.

Das jüngste Album «Fantasies» hätte das Zeug dazu, dies zu ändern. Nach einer längeren kreativen Pause, in der die Band-Mitglieder auch schon mal Solopfade beschritten haben, legen sie mit ihrem vierten Album eine eingängige, mal popig, mal rockig anmutende Scheibe vor. Und warten gleich zu Beginn mit einem Hammer auf: Der Opener «Help, I'm Alive» fährt mit seinem pulsierenden Beat ein und macht Lust, mitzusingen. Ein hitverdächtiger Song, der es auch schon in den Soundtrack einer beliebten Arztserie geschafft hat. Metric legen gleich noch einen Ohrwurm nach: «Gimme Sympathy» sorgt mit dem für die vier Kanadier charakteristischen Synthie-Sound für gute Laune und weckt die Tanzlust. Bei der zweiten und dritten Hörprobe entdeckt man weitere mitreissende Stücke wie etwa «Gold Gun Girls». Je öfter man «Fantasies» hört, desto besser wird es.

Metrics Sound hebt sich vom kommerziellen Hitparaden-Einheitsbrei ab, ist unverkennbar und definitiv nichts zum Stillsitzen.

Isabel Plana

Interpret: Metric / Titel: Fantasies / Vertrieb: Musikvertrieb / Stil: Indie-Rock.



Verlosung: Der «Glattaler» verlost drei dieser Alben. Wer gewinnen will, schickt eine Postkarte mit Absender an Redaktion «Glattaler», Postfach, Wallisellenstrasse 2, 8600 Dübendorf. Einsendeschluss ist der 25. Juni. Die Teilnahme ist auch per E-Mail an redaktion@glattaler.ch möglich.

Veranstaltungskalender

DÜBENDORF	
FREITAG, 19. JUNI	
Kunst im öffentlichen Raum	12 bis 18 Uhr
Mark Baskett präsentiert sein Kunstwerk Usterstrasse 1 Kulturkommission Stadt Dübendorf	
Teens-Treff für Mädchen	19 bis 21.30 Uhr
Velofahrt zum Greifensee mit Grillieren Guggelhuus ReZ Reformierte Kirchgemeinde	
Konzert	20 Uhr
Das Trio nideröst&öhne spielt das Programm «ganz&gar». Bistroeröffnung ist um 18.30 Uhr. Obere Mühle Kunstcafé	
A cappella	20.30 Uhr
Nideröst & Söhne Obere Mühle	
SAMSTAG, 20. JUNI	
Privater Flohmarkt in der Garage	9 bis 16 Uhr
Nur wenige Parkplätze vorhanden, Kontakt: Familie Wälty, Tel. 079 579 17 88. Garage Stettbachstrasse 65	
Babymassage-Kurs für Väter	10 bis 11.30 Uhr
Theoretisches Wissen und praktisches Üben	

Familienzentrum, Wallisellenstrasse 5 Kleinkinderberatung Bezirk Uster	
Sommerfest	10.30 bis 16 Uhr
Mit Einweihung der Skulptur «Wassertänzer», Ausstellung, Unterhaltung und Festwirtschaft Alterszentrum Sunnetal	
Kunst im öffentlichen Raum	12 bis 18 Uhr
Mark Baskett präsentiert sein Kunstwerk Usterstrasse 1 Kulturkommission Stadt Dübendorf	
SONNTAG, 21. JUNI	
Sommerkonzert	20 Uhr
Reformierte Kirche Wil Kammerorchester Dübendorf	
DIENSTAG, 23. JUNI	
Kunst im öffentlichen Raum	12 bis 18 Uhr
Mark Baskett präsentiert sein Kunstwerk Glatt, Höhe Schulzahnklinik Kulturkommission Stadt Dübendorf	
Seniorenachmittag	14 Uhr
Mit dem Heuer-Chörli aus Ruswil Pfarreizentrum Leepünt	
MITTWOCH, 24. JUNI	
Kunst im öffentlichen Raum	12 bis 18 Uhr
Mark Baskett präsentiert sein Kunstwerk	

Glatt, Höhe Schulzahnklinik Kulturkommission Stadt Dübendorf	
Mittagswanderung	12.21 Uhr
Von Dachsen zum Schloss Laufen und wieder zurück Informationen unter Tel. 044 821 03 19 Bahnhof Dübendorf Pro Femina	
Turnen für alle	20 Uhr
Turnhalle Stägenbuck Turnverein Dübendorf	
A cappella	20.30 Uhr
A-Live: Still Different Obere Mühle	
DONNERSTAG, 25. JUNI	
Kunst im öffentlichen Raum	12 bis 18 Uhr
Mark Baskett präsentiert sein Kunstwerk Reformiertes Kirchgemeindezentrum Kulturkommission Stadt Dübendorf	
Trauer und Hoffnung	18 bis 19.30 Uhr
Gesprächsgruppe ReZ, Raum der Stille Reformierte Kirchgemeinde	
Bingoabend	19 Uhr
Mit Raclette-Plausch Sportplatz Zelgli FC Dübendorf	
Sommerkonzert	19.30 Uhr
Nur bei trockener Witterung	

Gfenn Stadtmusik Dübendorf	
A cappella	20.30 Uhr
Zapzarap: Spatenstich Obere Mühle	
FÄLLANDEN	
SAMSTAG, 20. JUNI	
Spielmorgen	9 bis 12 Uhr
Verschiedene Spielaktivitäten für Kinder Kehrstrasse und Gemeindesaal Dorfverein	
Konzert	20 Uhr
Marc Sway und Schüler der Sekundarstufe musizieren gemeinsam Zwicky-Fabrik Kulturkommission Fällanden	
MONTAG, 22. JUNI	
Kinderkleiderbörse	14 bis 18 Uhr
Fundgrube, Wigartenstrasse 8 Frauenverein Fällanden	
SCHWERZENBACH	
SAMSTAG, 20. JUNI	
Grümpeltturnier	9 Uhr
Sportplatz Zimikerried FC Schwerzenbach	

SONNTAG, 21. JUNI	
Grümpeltturnier	9 Uhr
Sportplatz Zimikerried FC Schwerzenbach	
VOLKETSWIL	
FREITAG, 19. JUNI	
Gemeindeversammlung	19.30 Uhr
Kultur- und Sportzentrum Gries	
MONTAG, 22. JUNI	
Kindercoiffeure	14.15 bis 16.30 Uhr
Familienzentrum Gries Anmeldung bei Lilly Schmidlin Telefon 052 242 89 93 oder 078 719 08 03	
35. Feldhof-Singen	17.30 Uhr
Schulhaus Feldhof	
Kirchgemeindeversammlung	20 Uhr
Reformiertes Kirchgemeindehaus	
MITTWOCH, 24. JUNI	
Märchenzauber	14 Uhr
«De Tüüfel mit de drü goldige Hoor» mit Jolande Steiner In der Au Kulturkommission Volketswil	
Kleinkaliber-Schülerschiessen	17 bis 20 Uhr
Schützenhaus Dürrenbach	