



## WOCHENSCHAU ERÖFFNUNGEN, JUBILÄEN, TAG DER OFFENEN TÜR



### Neue Capoeira-Kurse für Kids

Capoeira ist eine afrobrasilianische Kampfkunst, die neben Kampf auch Spiel, Tanz, Akrobatik, Musik, Kultur und Lebensstil umfasst. Ab sofort finden neu jeden Samstag Kinderkurse in Zürich statt, und zwar im Provitreff am Sihlquai 240, und immer dienstags ab 19 Uhr Anfängerkurse im Viadukt 16.

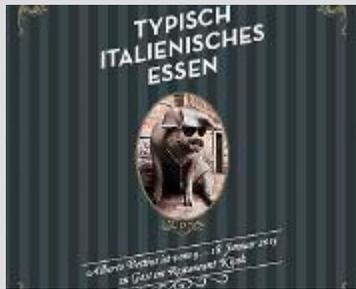
[www.geracaocapoeira.com](http://www.geracaocapoeira.com)



### Auf dem Hausberg brunchen

Sonntags geniesst man auf dem Uetliberg von 11 bis 14 Uhr Leckereien vom All-you-can-eat-Schlemmerbuffet für 65 Franken pro Person (Erwachsene) inklusive ZVV-Ticket. Den Brunch kann man mit einem Spaziergang auf dem Zürcher Hausberg verbinden oder – wenn wieder Schnee liegt – mit einer Schlittenfahrt.

[www.utokulm.ch](http://www.utokulm.ch)



### Kulinarisches Gastspiel im Kiosk

Alberto Bettini bringt das Beste aus Italien ins Restaurant Kiosk. Der Spitzenkoch wird vom 9. bis 18. Januar mit seiner Mannschaft von der Trattoria Amerigo in Savigno Gäste mit einem Mehrgänger verwöhnen, darunter Spezialitäten wie weisser und schwarzer Trüffel, Tatar vom weissen Rind und natürlich hausgemachte Pasta. [www.restaurant-kiosk.ch](http://www.restaurant-kiosk.ch)

## GEGESSEN RESTAURANT BLUE MONKEY (VON MOSI'S GELIEFERT)



### Vorspeise:

Grillierte Satay-Spiessli mit Erdnuss- und scharfer Sauce; hausgemachte Frühlingssrollen mit Gemüsefüllung, dazu Thai-Dips.

### Hauptgang:

Grünes Curry mit süssem Basilikum, Auberginen und Kokosmilch, dazu Jasminreis; rosa gebratene Entenbrust mit Hoi-Sin-Sauce, dazu Jasminreis; Thai-Gemüse an Austersauce.

### Rechnung:

131.50 Fr. (2 Personen)

### Bewertung:

Dass man an Silvester auf den Putz haut, ist normal. Doch mit so einem Kater hätten wir nicht gerechnet. Den 1. Januar können wir schlicht vergessen, und auch noch am Berchtoldstag scheint es ein Ding der Unmöglichkeit, einen Fuss vor die Türe zu setzen. Also bestellen wir unser Essen bei Mosi's, der es uns nach Hause lie-

fert. Der Restaurantkurier ist perfekt organisiert. Nach der Bestellung bekommen wir sofort ein Bestätigungs-mail und danach mehrere SMS, die uns ständig informieren, wann unser Mann im Restaurant Blue Monkey eintrifft und dieses wieder verlässt. Zehn Minuten später bringt er uns die noch warmen Thai-Speisen bis in den dritten Stock. Wir stürzen uns auf die Satay-Spiessli, die wir, gut gegrillt und saftig, in die cremige Erdnuss-sauce dippen. Die Frühlingssrollen enttäuschen ein wenig: Das viele Öl macht sie schwer. Ich geniesse mein grünes Curry, das genauso schmeckt wie erwartet. Die knackigen Auberginen und der süsse Thai-Basilikum geben dem Gericht eine spezielle Note. Mein Kater-Genosse hingegen hat sogar am Berchtoldstag hohe Erwartungen. Er meint, die Entenbrust sei etwas zu lange gekocht worden und die Sauce sei nicht besser als die aus dem Laden. Ich lass ihn reden und geniesse die grosszügigen Portionen. Für mich stimmt. CLA

Restaurant Blue Monkey  
Stüssihofstatt 3  
8001 Zürich  
044 261 76 18  
[www.blumonkey.ch](http://www.blumonkey.ch)  
[www.mosi.ch](http://www.mosi.ch)



IHR SPORTVEREIN IM SPORT-TIPP: [sportamt@zuerich.ch](mailto:sportamt@zuerich.ch)

### SPORT IN ZÜRICH 2015

Damit gute Vorsätze anhalten: In unserer aktualisierten Broschüre finden Sie wichtige Informationen zu Zürichs Sportangebot, inklusive Kontaktadressen zu über 80 Sportvereinen, Öffnungszeiten, eine Sportagenda und zahlreiche weitere Inspirationen und Tipps für ein schwungvolles neues Jahr. Jetzt kostenlos bestellen, Tel. 044 413 93 93 oder auf

[www.sportamt.ch](http://www.sportamt.ch)

### HATHA-YOGA

Bringe Körper, Seele und Geist wieder in Einklang. Anfänger sind herzlich willkommen. Neue Yogakurse ab Januar: Mo/Do 18–19.15 Uhr, 19.30–20.45 Uhr. Ganzheitliche Yogalehrerausbildung: (10 Wochenenden) Einstieg bis am 17./18.1. möglich. Yogatag: Sa 10.1. Anmeldung: Spirit Yoga Schule Zürich, Badenerstr. 701, 8048 Zürich, Tel. 078 633 25 83.

[www.spirityoga.ch](http://www.spirityoga.ch)

### GRATIS FITNESS IM HALLENBAD CITY

Starten Sie in das neue Jahr mit Sporttraining! Vom 19.–23.1. können Sie im Hallenbad City jeden Tag an verschiedenen Fitnesslektionen teilnehmen (exkl. Hallenbadeintritt). Eine Anmeldung braucht es nicht, einfach vorbeigehen und gratis trainieren. Infos: Tel. 044 388 99 99. Das Angebot finden Sie unter:

[www.sportaktiv.ch](http://www.sportaktiv.ch)

### NEUJAHRSVORSATZ

Das neue Jahr beschwingt und fit beginnen. Unsere diplomierten Tanzlehrer/innen sorgen dafür, dass Ihre guten Vorsätze in die Tat umgesetzt werden. Infos: Tanzschule Galactic Dance, Albulastrasse 47, 8048 Zürich.

[www.galactic-dance.ch](http://www.galactic-dance.ch)

### FINDE DEINEN YOGA-STIL

Neues Konzept in der Prema Yoga-Schule Zürich direkt am Stauffacher: Verschiedene Yogarichtungen, Tee-Ecke, Boutique. Du bist herzlich zum Tag der offenen Tür am 17.1. von 9–16 Uhr eingeladen. Probe-Abo: 1 Monat für Fr. 69.– (unlimitiert). Infos: Tel. 044 880 00 69.

[www.premayoga.ch](http://www.premayoga.ch)

### OFFENES VOLKSTANZEN

Für jedermann und jede Frau, auch ohne Vorkenntnisse, mit Live-Musik am Do 8.1. von 20–21.50 Uhr mit Annemarie Locher vom Volkstanzkreis Zürich. Wo: Turnhalle, Hirschengraben 46, 8001 Zürich (Tram Nr. 3 bis Neumarkt). Eintritt frei, Kollekte. Infos: Tel. 044 740 28 53.

[www.volkstanzzuerich.ch](http://www.volkstanzzuerich.ch)

### TAI CHI CHUAN & QI GONG

Neue Kurse ab 27.1.: Tai Chi und Qi Gong führen zu innerer Ruhe und geistiger Ausgeglichenheit. Ihre Gesundheit wird positiv beeinflusst; der Körper und das Immunsystem werden gestärkt, Rückenschmerzen können gelindert werden. Das schöne Kurslokal liegt an zentraler Lage beim Stauffacher. Infos: Tel. 079 333 41 12.

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

### KARATE-SCHNUPPERKURS FÜR ERWACHSENE

Karate-Training mitten in der Stadt – im Hallenbad City. Schulung von Kondition, Konzentration und Kraft. Ab Fr 16.1. startet ein Kurs mit 6 Trainingseinheiten – jeweils montags 21 Uhr und freitags 20 Uhr. Kosten Fr. 60.–, Sportkleidung genügt. Anmeldung bis 15.1. bei [heinz.meier@wemalux.ch](mailto:heinz.meier@wemalux.ch). Infos:

[www.kim-dojo.ch](http://www.kim-dojo.ch)



**Eiszeit** im Dolder, Heuried und Oerlikon

Treffen Sie sich zum gemütlichen Runden drehen oder zu einem rasanten Hockeyspiel. Schlittschuhe können vor Ort gemietet werden.

infos [sportamt.ch](http://sportamt.ch)