



**SVC-Glattbrugg**

**Info-Heft**

**4/2019**

## **Präsident**

Manuel Wyss  
Wisentalstrasse 14  
8634 Hombrechtikon  
Tel. P: 055 244 18 66  
Nat. G: 079 961 32 12  
[manuel.wyss@svc-g.ch](mailto:manuel.wyss@svc-g.ch)

## **Kassier**

Hanspeter Moser  
Lättenweg 8  
8335 Hittnau  
Tel. P: 044 950 11 29  
Nat. P: 079 480 84 87  
[hanspeter.moser@svc-g.ch](mailto:hanspeter.moser@svc-g.ch)

## **Material/Dojo-Verantwortlicher**

vakant

## **Aktuar**

Karin Mordasini  
Rotenbrunnenstrasse 48  
8405 Winterthur  
Tel.P: 052 232 11 12  
Nat. P: 078 872 31 30  
[karin.mordasini@svc-g.ch](mailto:karin.mordasini@svc-g.ch)

## **Werbung**

Marianne Ruffieux  
Untere Lättenstrasse 7  
8185 Winkel  
Tel. P: 044 861 11 87  
Nat. P: 079 395 86 13  
[marianne.ruffieux@svc-g.ch](mailto:marianne.ruffieux@svc-g.ch)

## **TA – Obmann** ad interim

Stefan Schättin  
Talweg 109c  
8610 Uster  
Tel. P: 044 942 20 78  
Nat. P: 079 659 79 67  
[stefan.schättin@svc-g.ch](mailto:stefan.schättin@svc-g.ch)

Liebe Leser,



das 4. Info-Heft in diesem Jahr!

Schon sind wir im jährlichen Endspurt. Neben den zwei, drei privaten Dingen, die es zu erledigen gibt, sind es die Clubtermine. Weihnachtessen, zuerst mit unseren jugendlichen Jiukas und Begleitung, dann für die etwas Älteren. Dazwischen unsere zweite Papiersammlung.

Schön, dass immer wieder alle mithelfen, auch unsere Untermieter vom Pencak Silat. Das Beisammensein geniesse ich in der Weihnachtszeit. Das kann in der Küche oder am grossen Tisch sein. Das Necken und Plaudern und natürlich Schnabulieren - schliesslich brauchen wir fürs neue Jahr ein paar Kalorien zum Abtrainieren!

Ich hoffe für euch, dass ihr Zeit findet um die meist arbeitsfreien Tage zu geniessen.

Ich wünsche euch frohe Festtage und einen guten Rutsch ins 2020!

Mit einem fröhlichen, bis bald!

Marianne Ruffieux

*Prost Neujahr!*



## Agenda 2019/20

- 23.12 - 03.01.20 Weihnachtsferien  
25.01.20 Tech. Kurs, D. Guelat, Cham  
15.02.20 René Burch, Bern
- 17.02. - 28.02.20 Sportferien  
14.03.20 Schweizermeistersch. Ju-Jitsu, Bern  
15.03.20 Dan-Prüfungen Ju-Jitsu, Magglingen  
**27.03.20 Generalversammlung, Rest. Frohsinn**  
28.03.20 Ju-Jitsu, Würgen, D. Guelat, Aarau
- 13.04. - 24.04.20 Frühlingsferien  
**27.06.20 Jiu Day, Bern**  
**11.07.20 Papiersammlung**
- 19.07. - 20.08.20 Sommerferien  
**12.12.20 Papiersammlung**

**Bitte beachtet, dass ab 1. Januar 2017 von den Erwachsenen neben den SJV-Vorgaben auch die internen SVC-G Prüfungsbestimmungen erfüllt werden müssen.**

**Ihr findet die Unterlagen auf unserer Home Page.**

### Trainingszeiten

Montag	20.00 - 21.30	Uhr	Erwachsene
Mittwoch	20.00 - 21.30	Uhr	Erwachsene
Freitag	18.00 - 19.30	Uhr	Kinder

Ausserordentliche, individuelle und bewilligte Trainings müssen nach Möglichkeit eine Woche im Voraus angegeben und eingeschrieben werden.

# Training und Weihnachtsessen!



Am 13. Dezember konnten unserer jungen Jiukas jemanden dazu einladen im Training mitzumachen.



Den lockeren Spielen zum Aufwärmen, folgte ein kurzes Falltraining, danach Sturz seitwärts, Abwehr einer Ohrfeige, Verteidigung gegen einen Würger und Schlagtechnik. Am Schluss zeigten alle eine gelernte Technik in der Mitte vor.



Super, wie alle mitgemacht haben!





Unterdessen hatten unten Manu und Melanie alles für das Weihnachtsessen vorbereitet. Wieviel möchtest du und von welcher Sauce? Schnell wurden die Teller gefüllt, en Guete mitenand!

Clara und Blanca haben ihren grossen Bruder und seine Freundin zum Training mitgenommen.



Karin freute sich ihre frühere Kollegin wieder einmal zu sehen.



Darwin und Banu genossen den Abend mit ihrer Mutter.

Die Auswahl an verschiedenen Desserts war herrlich. Vielen Dank den Spendern!



Unsere grossen Jungs vergnügten sich mit Nüssli und Clementinen und...



Wir vom Jugendtraining wünschen allen frohe Festtage, einen guten Rutsch ins 2020 und weiterhin viel Spass im Training!



**Café Künzli**  
**Bäckerei**  
**Konditorei**  
**Take away**

**Café/Restaurant Künzli, Schaffhauserstrasse 46,  
8152 Glattbrugg, Tel. 044 810 63 54**  
[www.baeckerei-kuenzli.ch](http://www.baeckerei-kuenzli.ch)

# Querwerk

## **Gestaltung von:**

Logos, Webseiten, Broschüren und Publikationen vom Konzept bis zur fertigen Produktion.

**Querwerk GmbH, Fabrikstrasse 29, 8152 Glattbrugg**

Visuelle Gestaltung

**querwerk.ch**

Telefon 043 305 26 00



# optik b&m

brillen und kontaktlinsen

**Marcel Weishäupl**

dipl. augenoptiker shfa

schaffhauserstrasse 117  
8152 glattbrugg  
tel: +41 (0)44 / 810 95 45  
mail: [best@4eye.ch](mailto:best@4eye.ch)  
web: [www.4eye.ch](http://www.4eye.ch)

öffnungszeiten:  
montag: 14.00 - 18.30  
dienstag - freitag: 09.00 - 12.00 und 14.00 - 18.30  
samstag: 09.00 - 16.00



**Natürlich für alle Durstigen!**

**Unser umfangreiches Angebot**

- Bier
- Mineralwasser
- Fruchtsäfte
- Wein aus vielen Anbaugebieten
- Degustationen
- Individuelle Beratung
- Festlieferung mit Festmobiliar
- Geschenk-Versand

**Kommen Sie vorbei – wir beraten Sie gerne!**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch  
**LANDI – angenehm anders**

**Landi**  
FURT- UND  
LIMMATTAL  
Bereitungschaft

**LANDI Regensdorf**  
Breitstrasse 15  
8106 Adlikon  
Tel 044 843 21 21  
Fax 044 843 21 41

**LANDI Würenlos**  
Landstrasse 40  
5435 Würenlos  
Tel 056 424 10 40  
Fax 056 430 93 05

[www.landifur-undlimmattal.ch](http://www.landifur-undlimmattal.ch)

# Urs Butti

Dipl. Malermeister  
Natel 079 645 10 20

Malergeschäft Butti  
Eschenmosenstrasse 5  
8184 Bachenbülach

butti@malerbutti.ch  
www.malerbutti.ch

# Butti

## Roger Ruffieux Treuhand

Buchhalter mit Eidg. Fachausweis

Ihr kompetenter Partner für  
Buchführung und Abschluss, Steuern, Revision,  
Firmengründungen und Verwaltungen

Feldstrasse 82, 8180 Bülach  
Tel. 044 / 860 95 41 - Fax 044 / 860 95 42  
www.ruffieux-treuhand.ch, E-mail: ruffieux@ruffieux-treuhand.ch

## SIEMA STOREN GmbH

Seit 1987 Ihr Fachmann für  
Sonnen- und Wetterschutz.



SIEMA STOREN GmbH

Fabrikweg 31  
8152 Glattbrugg

Seilenweg 5  
8610 Uster

Telefon 044 302 08 88  
Fax: 044 302 08 93  
[info@siemastoren.ch](mailto:info@siemastoren.ch)

# FROHSINN

Hotel-Restaurant Frohsinn Mühlegasse 8  
8152 Opfikon Tel. 044 809 61 62  
[www.hotel-frohsinn.ch](http://www.hotel-frohsinn.ch)



Party-Service  
Festbelieferungen  
Take-Away  
Traiteur  
Bistro

## Metzgerei Arnold AG

Schaffhauserstrasse 50  
8152 Glattbrugg  
[www.metzgereiarnold.ch](http://www.metzgereiarnold.ch)

Tel.044/810 63 16

[info@metzgereiarnold.ch](mailto:info@metzgereiarnold.ch)

### Öffnungszeiten:

Metzgerei

Montag bis Freitag: 7.00-12.30 14.30-18.30

Samstag: 7.00-16.00

Bistro

Montag bis Freitag 7.00-18.30

Samstag 7.00-16.00



# Papier, Papier gebündelt und naja....

Dieses Mal bekamen wir tatkräftige Unterstützung von unseren Untermietern. Toll, wie alle zusammen gearbeitet haben!



Bei Zopf und Kaffee trafen wir uns im Dojo. Manu instruierte alle über die Regeln rund ums Sammeln.

Dann machten sich die Teams auf den Weg.

Wer hat da den sichersten Stand?

Nach dem heftigen Regen am Morgen hatte der Himmel ein einsehen.

Nur noch vereinzelt fielen Tropfen.

Trotzdem klebte jedes Stück Papier, das vom Förderband viel am Boden.



Hier ist Cisco am Aufräumen.

Hier ist Cisco am Aufräumen.





Vorher - nachher, Herbert und Thomas räumten im Glattpark!



Das sind die kleinen Unterschiede zwischen den Quartieren.



Joël, einmal elegant mit dem Recycling - Handtaschenbündel!



Mach Stefan um 12 Uhr gibt es Mittag essen!





Zurück im Dojo durften wir an den gedeckten Tisch sitzen. Angi erwartete die hungrigen Sammler. **Ein herzliches Dankeschön, an unsere geschätzte Köchin!**

Ihr Menu hat sich bewährt und wir haben es genossen. Auch mit Süßem waren wir gut versorgt.



Ralph brachte uns noch eine feine Wähe mit. Wir genossen das umfangreiche Dessertbuffet.



Miteinander angefangen  
und bis am Schluss dabei!

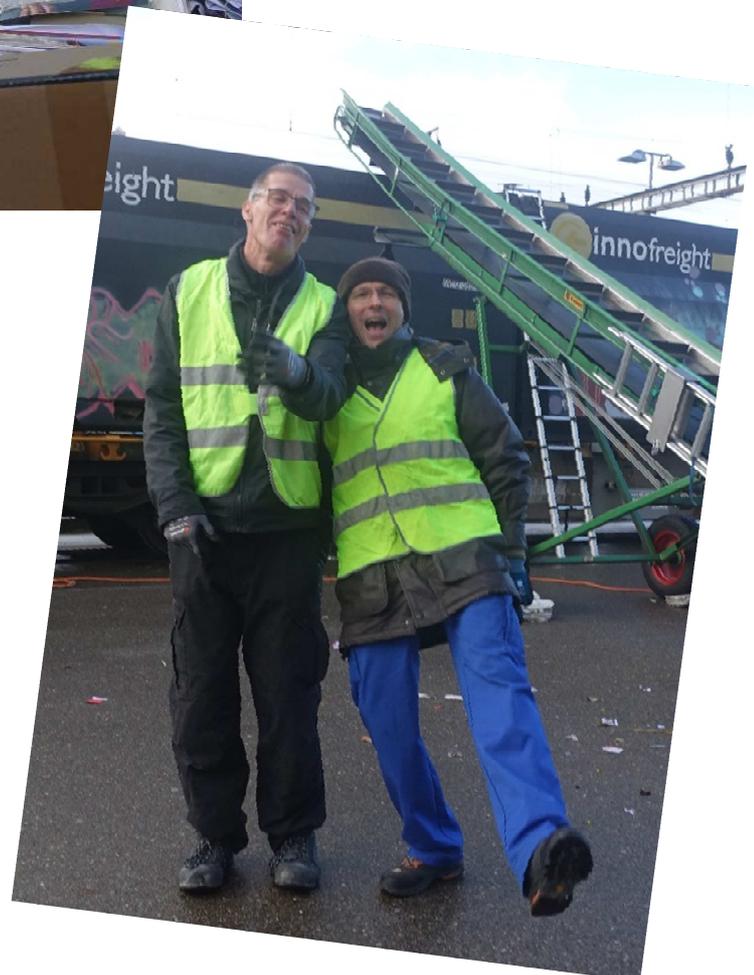


Vielen Dank an  
Ralph, Dani, Yolanda,  
Cisco und Eva von  
den Pencak Silat  
fürs mithelfen.

Unfallfrei und gut gelaunt räumten  
wir zusammen auf. Die ausgeliehenen  
Autos wurden zurückgebracht.  
Nach einer letzten Stärkung im  
Dojo machten wir uns auf den  
Heimweg.

**Danke, für euren Einsatz!**

*Am 11. Juli ist die nächste Papier-  
sammlung, sicher bei wärmeren  
Temperaturen.*



# STARK FÜR SIE: PRINTPRODUKTE VON DER GYSIN AG.

Die GYSIN AG unterstützt den SVC-G als Druckpartner.

Wir unterstützen auch Sie gerne bei Ihren Anliegen zu allen Arten von Druckerzeugnissen: **Geschäftsdrucksachen, Kopien, Scans, Planplots, Plakate, Beschriftungen, Fine Art Prints und vielem mehr.**

Unser Standort Opfikon-Glattbrugg liegt in Ihrer Nähe.

Gerne beraten wir Sie kompetent und persönlich an der **Schaffhauserstrasse 119, 8152 Glattbrugg** und telefonisch unter **044 366 67 68**.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Urs Heim und Team.



**GYSIN AG**

SCHAFFHAUSERSTRASSE 119 ✂ 8152 GLATTBRUGG

TEL 044 366 67 68 ✂ GLATTBRUGG@GYSIN.CH ✂ WWW.GYSIN.CH

**GYSIN AG**   
DESIGN. PRINT & COPYSHOP



# Weihnachtessen!

Nein, in der Küche gibt es  
keine Verschwörung der  
SVC-G-ler!  
Hier werden 8i gerührt!



Brot und frische Früchte  
werden in mundgerechte  
Stücke geschnitten. Im Auf-  
enthaltsraum wird das  
Werkzeug fürs Fondueessen  
bereit gelegt.



Herbert heizt die Rechaud`s ein.  
Jetzt kommen die Caquelons!



Joël sorgt für Nachschub. Ein richtiger Freiburger tunkt nur Brot in das Fondue!

Allen hat es geschmeckt! Die Mischung war wieder 1a. Natürlich haben wir noch ein wenig Platz für das Dessert gelassen.



Glace, Schoggi- oder Öpfelchueche?

Am liebsten von Allem und einen Kaffee dazu!



Oder lieber ein paar Nüssli und Clementinen zum Knabbern?



Gemütlich wird geplaudert. Von alten Zeiten erzählt und Pläne werden gemacht. Nächsten Montag trainieren wir zusammen, eine Schnupperstunde mit beiden Sportarten.



Das macht sicher allen Spass!  
Die Trainer werden uns gewiss ins Schwitzen bringen.



Im neuen Jahr können wir dann die eigenen Ziele auf und neben der Matte in Angriff nehmen. Bis dann, macht's gut und einen guten Rutsch!



Endlich Feuerabend.

**Eduard Meier Plattenbeläge AG 8180 Bülach**



Fachbetrieb für  
Keramische Wand- und Bodenbeläge  
Natursteinverlegearbeiten  
Cheminéeöfen  
Cheminéeanlagen  
Kaminanlagen und Kachelofenbau

[www.meier-plattenbelaege.ch](http://www.meier-plattenbelaege.ch)



wir kämpfen für niedrige verbrauchskosten ihrer..

# energie

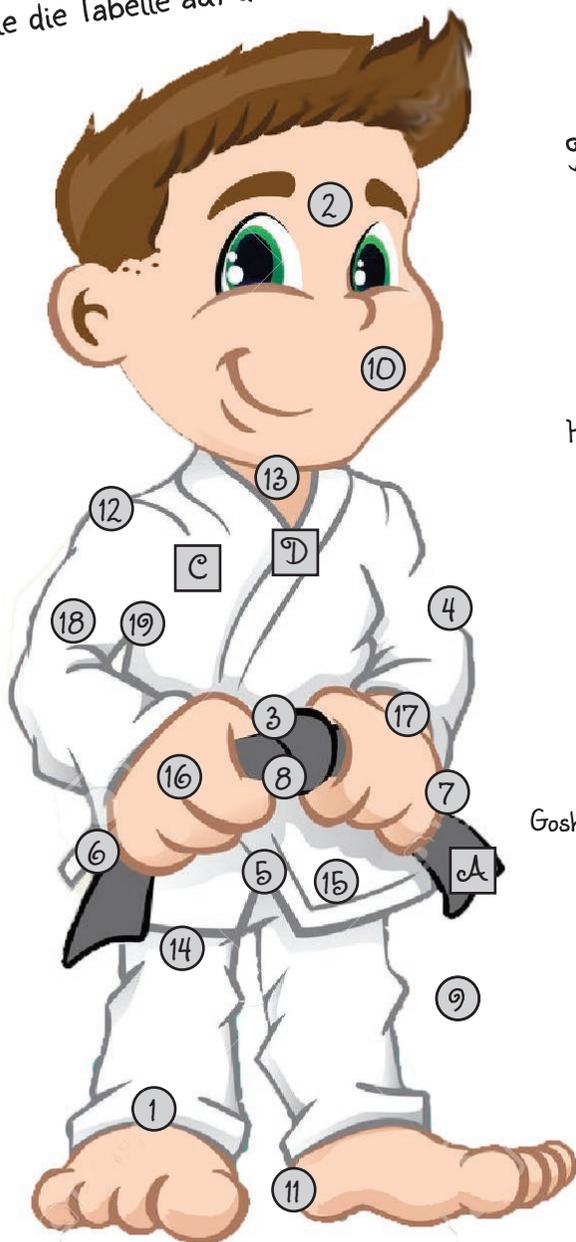
**hitzel**  
**haustechnik**  
..und pikett-service 24h 044 874 44 44

# JUGENDSEITE

Fuller die Tabelle auf der zweiten Seite mit den richtigen Losungen aus!

Die Kreise sind  
Körperteile!

Die Quadrate sind  
Kleidungsstücke!



- Kubi
- Kata
- Chudan
- Kagato
- Mata
- Obi
- Hara
- Kesa
- Zori
- Hiza
- Empi
- Atama
- Jodan
- Ashi
- Te
- Shuto / Haito
- Goshi / Koshi
- Ude
- Tekubi
- Tai
- Gedan
- Gi
- Waki



## Tai (Körper)

ichi	1		Bein, Fuss.
ni	2		Kopf, Scheitel
san	3		Mittlere Körperpartie (Rumpf)
shi	4		Ellenbogen
go	5		Untere Körperpartie, Unterleib
roku	6		Hfte
shichi	7		Handkante
hachi	8		Bauch, Körpermitte
ku	9		Knie
ju	10		Obere Körperpartie (Kopf)
juichi	11		Ferse
juni	12		Schulter, Form
jusan	13		Genick, Nacken, Hals
jushi	14		Schenkel
jugo	15		Körper
juroku	16		Hand
junichi	17		Handgelenk, Puls.
juhachi	18		Arm
juko	19		Körperseite, Achselhüfte

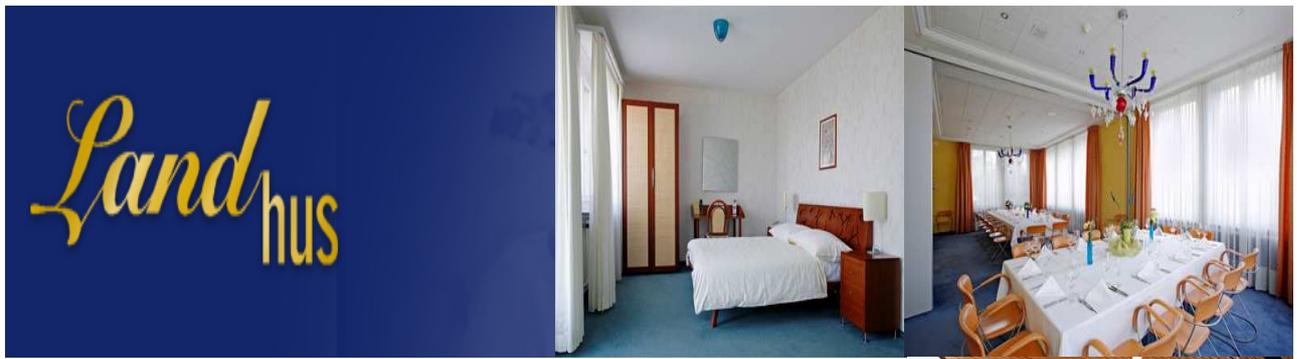
## Kleidungs-Teile

A		Gürtel
B		Schultern
C		Trainingsanzug / Kimono
D		Schulter

Mitmache lohnt sich bei Jung und Alt!

Wenn Du das Blatt usgf. liest, dann schick es mir, das ich es gern ins Dojo mitnehmen kann und deine liebe, M. CHITIG, Jugendtrainerin Marianne zeige.

Wer weiss, vielleicht gibt es ja auch eine kleine Belohnung...versueched eses. Glück!



## HOTEL-RESTAURANT LANDHUS FUN-BOWLING

Tel. 044 308 34 00  
[info@landhus-zuerich.ch](mailto:info@landhus-zuerich.ch)  
[www.landhus-zuerich.ch](http://www.landhus-zuerich.ch)



Wir zeigen Ihnen, wie man Service mit Herz, Charme und neue Ideen miteinander verbinden kann, das alles aus einem guten Grund: um Sie zu verwöhnen.

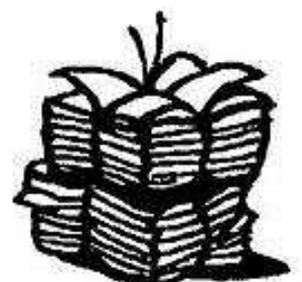
Unsere mediterran beeinflusste Küche lässt keinen Wünschen offen, verschiedene kreativ zubereitete, marktfrische Köstlichkeiten.

Städtebummler, Messe- & Businessleute, Flughafengäste und Erholungssuchende sind bei uns am richtigen Ort. Wir bieten Ihnen 28 Zimmer (Nichtraucher) im harmonischen Ambiente zu fairen Preisen.

In unserem Wintergarten erwartet Sie ein reichhaltiges Frühstücksbuffet.



Unsere nächsten Papiersammlungen sind am 11. Juli und 12. Dezember 2020. Bitte tragt diese Daten in eurer Agenda ein! Bei uns im Dojo sammeln wir die Bündel aber das ganze Jahr. Es hat viel Platz und der Erlös geht in unsere Clubkasse. Danke für Eure Unterstützung!



## Eintritte:

Christian Solis

Kevin Haddou

Herzlich willkommen im SVC-G!

## Gradierungen:

Vharon Lasquite

5. Kyu

Rodrigo Cunha Aido

5½ Kyu



**Bravo,  
gut gemacht!!!**



SELBSTVERTEIDIGUNGS-  
CLUB GLATTBRUGG

Glattbrugg, im Dez 2019

Wir trauern um unser langjähriges Ehrenmitglied

## Hans Boss

11.12.1938 - 07.10.2019

Der Verstorbene war Ehrenmitglied und langjähriges Vorstandsmitglied unseres Vereins. Wir werden ihn alle in bester Erinnerung behalten.

Für den Vorstand  
Manuel Wyss  
Präsident SVCG



<b><u>Impressum</u></b>			
Herausgeber:	SVC-G Glattbrugg Postfach 8152 Glattbrugg	Erscheint:	4x im Jahr als Mitteilungsblatt ca. Ende März, Juni, September, Dezember
Redaktion:	Marianne Ruffieux Untere Lättenstrasse 7 8185 Winkel 044 861 11 87 info-heft@svc-g.ch	Jugendredaktion:  Einsendeschluss:	Annika Ruffieux Riedmühlestrasse 4 8545 Rickenbach Sulz  jeweils der 15. des Erscheinungsmonats
Druck:	Ruedi Gysin AG Schaffhauserstr. 119 8152 Glattbrugg	Abonnement:	Gratis-Clubinformation für alle Mitglieder, Gönner und Inserenten

## Unsere Trainerinnen und Trainer

Knecht Peter  
Höhenstr. 60  
8304 Wallisellen  
Tel. P. 044 831 27 30  
Nat.G. 079 386 21 16

Moser Hanspeter  
Lättenweg 8  
8335 Hittnau  
Tel. P. 044 950 11 29

Rouiller Joël  
Steinackerstr. 3  
8152 Glattbrugg  
Tel. P. 044 811 29 82

Ruffieux Marianne  
Untere Lättenstr. 7  
8185 Winkel  
Tel. P. 044 861 11 87  
Nat.P. 079 395 86 13

Schättin Stefan  
Talweg 109c  
8610 Uster  
Tel. P. 044 942 20 78  
Nat. P. 079 659 79 67

Wyss Manuel  
Wisentalstr.14  
8634 Hombrechtikon  
Tel. P. 055 244 18 66  
Nat.G. 079 961 32 12



Erscheint:  
¼ jährlich als  
Mitteilungsblatt



# Selbstverteidigungs-Club Glattbrugg

gegründet 17. August 1971

**Dojo**  
**Fabrikstrasse 25**  
**8152 Glattbrugg**

**Postadresse**  
**Postfach**  
**8152 Glattbrugg**

[www.svc-g.ch](http://www.svc-g.ch)

Bankverbindung ZKB 1138-0693.811 Filiale Kloten

Vielseitig engagiert  
beim Sport.

Mehr unter [www.zkb.ch/sponsoring](http://www.zkb.ch/sponsoring)

Die nahe Bank



Zürcher  
Kantonalbank