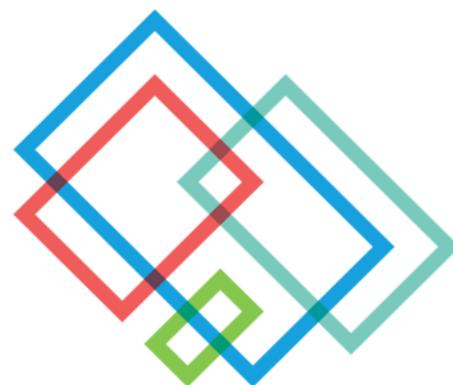


mittendrin

8. Ausgabe August 2018



SIHL SPORTS

www.sihlsports.ch

Vorwort

In der etwas verspäteten August-Ausgabe warten folgende Themen auf euch.

Im Fitnesscenter freuen wir uns auf das Omnia³.

Fitissimo – 4 neue Kurse. STRONG by Zumba und Yoga.

Im Badminton starten wir nach den Herbstferien mit Abend-Gruppenkursen.

Tennis – Der TC Seeblick verteidigt seinen Titel und wird erneut Rado Interclub NLA Meister. Auch wir haben ein bisschen mitgeholfen.

Wir haben noch ein paar wenige Abendstunden frei für Fixplatzmieter in der kommenden Wintersaison.

Weisst du was ein Stör ist? Wir haben neu den Störmasseur im Hause.

Im Mitarbeiterfokus stellen wir unsere Starköchin Bea Traber vor.

Im Kundenfokus stellen wir einen squashspielenden Wasserball-Schweizermeister vor.

Schicken Sie uns Ihre Ideen und Anregungen auf mittendrin@sihlsports.ch.

Danke und nun viel Spass beim Lesen.

WINTERSAISON – Start am 10. September

Am 10. September starten wir bereits in die Wintersaison. Dies bedeutet wieder längere Öffnungszeiten.

Montag bis Freitag sind wir jeweils von 7 bis 23 Uhr für Sie da, am Samstag von 8 bis 20 Uhr und am Sonntag von 9 bis 21 Uhr.

Im Tennis gelten wieder die Winterpreise. Alle Preise und die Kursprogramme unserer Schulen für die Wintersaison 18/19 finden Sie auf unserer Homepage.

Wir wünschen allen eine gute und verletzungsfreie Wintersaison.

ALLGEMEINES – Loungemöbel & Garderobentüren

Auch diesen Sommer haben wir unsere Anlage für Sie ein wenig aufgefrischt.

Einige Möbel im Aufenthaltsbereich wurden ersetzt. Zudem wurden im Gang unten vor den Squashcourts alle Garderoben- und Toilettentüren ersetzt und neue Türschliesser angebracht.

Nun schliessen alle Türen auch mit Lüftungszug wieder einwandfrei...

FITNESS – Technogym Omnia

In ein paar Wochen wird unser Fitnesscenter um ein neues Gerät erweitert. Wir freuen uns auf die Technogym Trainingsstation Omnia³. Mittels zahlreicher Haken und Schraubsysteme lassen sich am Rahmen höhenverstellbare Stangen, Schlaufen-Seil-Systeme (Sling Trainer), Ropes, Langhanteln (über J-Haken) oder auch Sandsäcke befestigen.

Mit dem Omnia schaffen wir einen weiteren attraktiven Bereich für das Funktionstraining.



FITISSIMO – neue Kurse

Im Fitissimo war in der Sommerzeit einiges los.

4 neue Kurse stehen im Angebot. **Marina Porrini** bietet neu jeweils am Samstag von 11 bis 12 Uhr **STRONG by Zumba** an.

STRONG by Zumba™ kombiniert hochintensives Intervalltraining mit der Wissenschaft hinter der Motivation durch Musik. Bei jeder Stunde verschmelzen Musik und Übungen, damit du deine bisherigen Grenzen übersteigst und deine Fitnessziele schneller erreichst. Bei den meisten Workout-Programmen läuft die Musik eher im Hintergrund. Die Musik in **STRONG by Zumba™** wurde speziell zusammengestellt, um die Intensität bei einem anspruchsvollen Workout voranzutreiben und den ganzen Körper zu trainieren. Das Ergebnis? Ein völlig neues Gruppenfitnessprogramm.



Weiter stehen 3 neue **Yoga-Kurse** mit **Tanja lovene** auf dem Programm.

Dienstag von 7:30 bis 8:30 Morning Yoga

Dienstag von 9:15 bis 10:30 Uhr Pregnancy Yoga – 2nd and 3rd Trimester

Mittwoch von 20:10 bis 21:30 Evening Yoga

Tanja kommt aus Finnland und unterrichtet in ihren Stunden auf Englisch.

Mehr Informationen auf:

www.facebook.com/TanjaLoveneYoga/



Weitere Informationen zu den Kursen und die Kontaktangaben der Instruktorinnen finden Sie auf unserer Homepage im Bereich Fitness.

BADMINTON – Gruppenkurse

Nach den Herbstferien starten wir unsere erste Abendgruppen-Kursserie. Die Kurse finden am Montag statt, der Einsteigerkurs beginnt um 18 Uhr, der Fortgeschrittenenkurs um 19 Uhr. Die Kurse werden von Jonas Schwarz geleitet und beinhalten jeweils sechs Trainingseinheiten zwischen dem 22. Oktober und 26. November.

Einsteigerkurs – 6 Lektionen à 1 Stunde

Dieser Kurs richtet sich an SpielerInnen, welche noch nicht so lange spielen und den Schritt vom Federball zum Badminton machen wollen. Ziel des Kurses ist das Erlernen der Grundschnitte.

Montag 18:00 bis 19:00 Uhr

Dauer 22.10. – 26.11.2018

Preis Fr. 225.- p. P.

Fortgeschrittenenkurs – 6 Lektionen à 1 1/2 Stunden

Dieser Kurs empfiehlt sich als Fortsetzungskurs zum Einsteigerkurs oder für SpielerInnen, welche schon ein paar Jahre spielen. Ziel des Kurses ist die Verbesserung der Grundschnitte, der Lauftechnik und der Taktik.

Montag 19:00-20:30 Uhr

Dauer 22.10. – 26.11.2018

Preis Fr. 375.- p. P.

Beide Kurse werden ab 3 und mit maximal 7 Teilnehmern durchgeführt.

Anmelden kann man sich auf www.sihlsports.ch oder telefonisch unter 043 377 70 00.

Anmeldeschluss ist der 12. Oktober.

TENNIS – TC Seeblick

Wir gratulieren dem TC Seeblick zur erfolgreichen Titelverteidigung.

Der TC Seeblick gewann Mitte August vor vollen Rängen zum zweiten Mal die Rado Interclub NLA Finals. Der TC Seeblick setzte sich im Finalderby mit 5:3 gegen die Grasshoppers durch. Die Begegnung war bis zum Schluss spannend. Die Entscheidung fiel im zweiten Doppel. Am Ende war es dem in dieser Saison überzeugend spielenden Robin Roshardt und dem auf diese Saison hin verpflichteten Nachwuchsspieler Jakub Paul vergönnt, den entscheidenden Matchball zu verwerten.

Auf der Bank als Coaches sassen zwei Altbekannte... Unser **SIHLSPORTS**-Trainer Dario Camenzind und unser Ex-Trainer Roman Valent.



TENNIS – Fixplätze

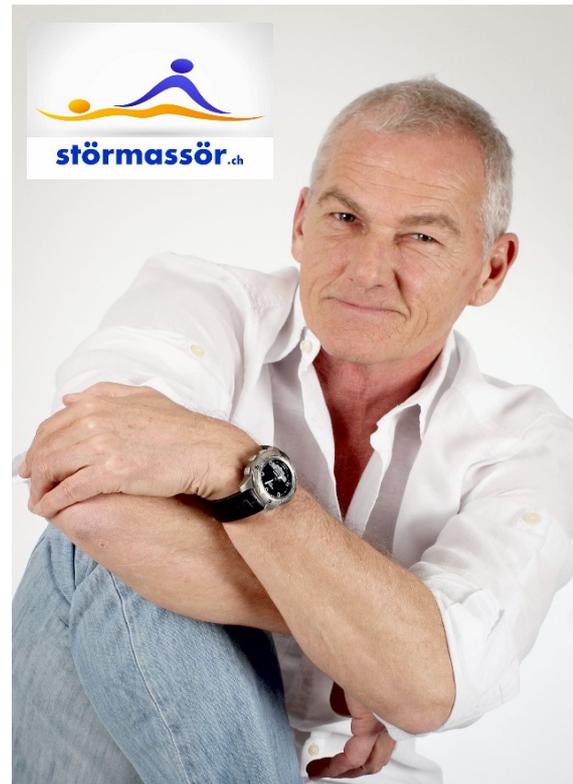
Für die Wintersaison haben wir noch ein paar wenige Abendstunden für Fixplätze zur Verfügung. Rufen Sie uns an und

buchen Sie jetzt noch Ihren Winter Tennisfixplatz.

GEMEINSCHAFTSPRAXIS – Störmassör

In der letzten Ausgabe haben wir einen «Nachfolge-Masseur» für Freddy Huser, der schrittweise in den Ruhestand tritt, gesucht.

Wir sind bereits fündig geworden... Wir freuen uns auf Roger Amrein alias Störmassör. Roger wird ab Oktober am Dienstagnachmittag und am Freitag ganztags in der Gemeinschaftspraxis massieren. Ab nächstem Jahr wird Roger voraussichtlich täglich seine Massagen anbieten.



störmassör.ch - Roger Amrein
Dipl. Berufsmasseur
Krankenkassen-Anerkennung EMR /
ASCA / EGK

Therapie-Angebot:

- Klassische Massage
- Sportmassage
- Fussreflexzonenmassage
- Faszien- und Triggerpunkt-Therapien

- Manuelle Therapien (Gelenkmobilisierung)
- Kopfschmerz- und Migräne-Therapie

Kontakt:

079 404 74 81
 info@stoermassoer.ch
 www.störmassör.ch

Was ein Stör ist, erfährst du auf der Homepage von Roger Amrein.

MITARBEITERFOKUS – Bea Traber

Bea Traber ist seit gut 18 Jahren fixer Bestandteil an der **SIHLSPORTS**-Rezeption. Trotzdem schlägt ihr Herz hauptsächlich für grössere Bälle. Ihre Sportart ist Handball. Früher war sie selber aktiv, mittlerweile beobachtet sie das Geschehen passiv als Mutter einer Nationalspielerin und oft auch als Live-Tickerin.



Im **SIHLSPORTS** kümmert sie sich um unsere Fixplatzmieter und verwaltet deren Tausche. Zudem schaut sie seit einigen Jahren, dass die Zahlen des Squash Club Sihltal stets schwarz sind.

Einen grossen Ehrenkranz gebührt Bea aber für ihre Kocheinsätze. Sie kocht nämlich zweimal pro Woche über Mittag für unsere Kunden und v. a. für die Belegschaft. Das Essen von Bea ist stets schmackhaft und eine mehr als willkommene Abwechslung zu unserem Standardangebot. Danke Bea.

KUNDENFOKUS – Urs Altenburger

Im heutigen Kundefokus stellen wir wieder einen Squashkunden vor – Urs Altenburger.

Ich habe Urs in jungen Jahren kennengelernt. Seine Squashbasics hat er in Horgen gelernt und war regelmässig unser Gegner im Junioreninterclub. Gewonnen haben in der Regel wir Sihltaler... 😊 Mit der Schliessung der Squashanlage in Horgen ist auch Urs von der Squashbildfläche verschwunden. Er ist wortwörtlich untergetaucht... als Wasserballer! Mit Horgen wurde er sogar zweimal Schweizermeister in der obersten Nationalliga.



Nachdem er seine Wasserballer-Karriere stark reduzierte, holte er seine Squashschläger wieder aus dem Keller. Seither trainiert er 1-2 mal pro Woche bei uns, spielt Firmensport, ab zu ein Turnier und macht zweimal pro Jahr Squashferien in Spanien.

Beruflich dreht sich bei Urs alles um Design und Einrichtung. Er ist Mitglied der Geschäftsleitung und Mitinhaber bei Rüegg-Naegeli. Rüegg-Naegeli ist der Experte für moderne Designkonzepte und

Einrichtungslösungen im professionellen und privaten Bereich. Als Traditionsunternehmen verfügt Rüegg-Naegeli über langjähriges Know-How punkto Arbeitsplatzgestaltung und Wohneinrichtung. Von der Beratung bis zur Montage wird alles aus einer Hand angeboten.

Rüegg-Naegeli ist der Spezialist für die anspruchsvolle Bürowelt von morgen.



Rüegg-Naegeli AG
Beethovenstrasse 49
8002 Zürich

www.ruegg-naegeli.ch
info@ruegg-naegeli.ch

Zum Abschluss noch unsere drei Fragen für Urs...

Welche 3 Worte kommen dir spontan in den Sinn, wenn du ans SIHLSPORTS denkst?

An der Sihl am Wald, Sportcenter, professionell

Was wäre deine erste Amtshandlung als neue Geschäftsführerin der SIHLSPORTS AG?

Barriere abschaffen oder Übergang beantragen....

Aussenhülle modernisieren, zumindest optisch.

Du spielst bei uns Squash. Mit wem würdest du gerne einmal spielen und warum?

Natürlich Nici Müller, da er ursprünglich vom Hirzel kommt und im Sihltal seine Karriere gestartet hat.

International würde ich Ramy Ahour bevorzugen, seine Spielweise und Technik ist einzigartig.

Die nächste Ausgabe von mittendrin folgt im Oktober 2018.

Upcoming Events im SIHLSPORTS



FRIDAY RACKET NIGHT - freies Spiel

Tennis, Badminton, Squash & Tischtennis à discrétion
noch 40 freie Plätze



FRIDAY RACKET NIGHT - freies Spiel

Tennis, Badminton, Squash & Tischtennis à discrétion
noch 46 freie Plätze



Start Wintersaison SIHLSPORTS

längere Öffnungszeiten und Winterpreise



FRIDAY RACKET NIGHT Plauschturnier

Plauschturniere im Tennis, Squash oder Badminton



Shuttle Cup 2018

Badmintonturnier für Elitespieler



Shuttle Cup 2018

Badmintonturnier für Elitespieler



FRIDAY RACKET NIGHT - freies Spiel

Tennis, Badminton, Squash & Tischtennis à discrétion
noch 46 freie Plätze



FRIDAY RACKET NIGHT - freies Spiel

Tennis, Badminton, Squash & Tischtennis à discrétion
noch 46 freie Plätze



FRIDAY RACKET NIGHT Plauschturnier

Zuerst Plauschturnier im Tennis, Squash oder Badminton mit anschliessend freiem Spiel



FRIDAY RACKET NIGHT - freies Spiel

Tennis, Badminton, Squash & Tischtennis à discrétion
noch 46 freie Plätze



FRIDAY RACKET NIGHT - freies Spiel

Tennis, Badminton, Squash & Tischtennis à discrétion
noch 46 freie Plätze



FRIDAY RACKET NIGHT - freies Spiel

Tennis, Badminton, Squash & Tischtennis à discrétion
noch 46 freie Plätze



FRIDAY RACKET NIGHT Plauschturnier

Zuerst Plauschturnier im Tennis, Squash oder Badminton mit anschliessend freiem Spiel



FRIDAY RACKET NIGHT - freies Spiel

Tennis, Badminton, Squash & Tischtennis à discrétion
noch 46 freie Plätze



FRIDAY RACKET NIGHT - freies Spiel

Tennis, Badminton, Squash & Tischtennis à discrétion
noch 46 freie Plätze



Sportlerehrung Langnau 2018

18:30 Uhr Zell des Gewerbeverein Langnau

Alle Events auch auf <http://www.sihlsports.ch/de/unsere-events.html>