

Werbe-Spiegel

Aubing · Freiham

Unseren Prospekt
finden Sie aktuell
in einer Teilaufgabe
dieser Zeitung!



Moosacher Straße 56–58 · 80809 München · Telefon 0 89/54 65 55 · Verteilung Telefon 0 89/5 46 55-1 38 · Jahrgang 73 · 15.03.2023

Vereinen helfen

Josef Schmid veranstaltet
Abend für Ehrenamt **Seite 5**



Steigende Preise

Energieberatungshotline
beantwortet Fragen **Seite 4**

Rückengesundheit

Unser Sonderthema
mit vielen Tipps **Seite 8-10**

Kultur im Block

Nachbarschaft bestimmt, wo und was stattfinden soll

AUBING (pst) · Das Stadtteilkulturzentrum in Freiham ist zwar noch gar nicht eröffnet, doch das Team steht bereits fest und ist schon eifrig damit beschäftigt das neue Wohnviertel, seine Bewohner und deren kulturelle Wünsche kennenzulernen. Zum Beispiel im Projekt »Kultur im Block«. Die Idee dabei ist, dass die Nachbarschaft entscheidet, welche kulturelle Veranstaltungen sie sehen möchte und wo – ob in Innenhöfen, auf dem Vereinsgelände, auf einer Grünfläche oder Parkplatz.



Live-Musik, wie hier beim »Sommer, Sonne, Straßenfest«, können sich die Nachbarschaften bei »Kultur im Block« auch wünschen. Foto: pst

Fortsetzung auf Seite 6



Wir kaufen

Gold – Altgold – Bruchgold
Münzen – Zahngold – Uhren – Schmuck
Silber – Platin – Palladium

Goldankauf Bayern

Barankauf

81241 München · Planegger Straße 9a/3. OG

089/666 1688-0

Zur Wahrung der Diskretion befindet sich unser Ankauf in einem Büro- und Ärztehaus im 3. Stock
www.Goldankauf-Muenchen.de

P Kostenlose Parkplätze auf dem Hof

Ankauf und Beratung
Mo-Fr: 9-18 Uhr,
Sa: 9-14 Uhr
unverbindlich und
kostenlos



Musikunterricht in
Pasing und Neuaubing
für alle Instrumente
und Gesang

Pop · Rock · Jazz · Klassik

Hauptstelle: Planegger Str. 125/Rgb.
Kostenlose Parkplätze im Hof!

musikschule-melodrom.de · Telefon (089) 8 71 22 85



unver-
bindliche
Probe-
stunden

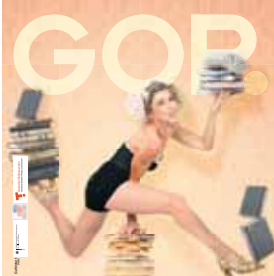
XXXLutz

Sonntags- verkauf in Wolfratshausen

geöffnet von
11.00 bis 17.00 Uhr,
Beratung und Verkauf
ab 12.00 Uhr

Sonntag
19.
März

XXXLutz Wolfratshausen |
Hans-Urmiller-Ring 43 |
82515 Wolfratshausen |
Tel. (030) 25549289-0 |
Öffnungszeiten:
Mo. - Sa. 09.30 - 19.00 Uhr |
wolfratshausen@xxxlutz.de



Book- shop

Ein neues Kapitel
der Varieté-Unterhaltung

**9. März bis
30. April 2023**

GOP.
Varieté-Theater
München

variete.de



Unser Angebot



Paulaner
Spezi oder Spezi Zero (1l – € 0,89)



Flose Mineralwasser
Medium oder Naturale (1l – € 1,00)

Gültig in allen
Orterer-Getränkemärkten
bis 18.03.2023

Uhr kauf



unter UVP %¹⁾

Ausgenommen: siehe 1) und 2) sowie in dieser Werbung angebotene Ware

Exklusiv für Freundschaftskarteninhaberinnen und -inhaber auf fast

ALLE

2)

- ☑ Möbel
- ☑ Küchen
- ☑ Matratzen
- ☑ Gardinen
- ☑ Leuchten
- ☑ Teppiche
- ☑ Heimtextilien
- ☑ Babyzimmer
- ☑ Baby-Exklusivmarken
- ☑ Haushaltswaren & Accessoires

5%

ALLEN ABTEILUNGEN

Prämien gewinnen!

am 13. und 20. März, in Lutzhäusern

XXXL Fachberatertag am 19.03.2023

6) **XXXL RESTAURANT**

10,50 **6,90**

Ordnung Schwein

6) **GUTSCHEIN** **XXXL RESTAURANT**

14,90 **8,90**

Schweinefilet-Teller

zarte Schweinefiletmedaillons vom Grill in Waldpilzsauce, dazu Speckstreifen und Butterspätzle. Gültig vom 16.03. bis 19.03.2023.

XXX Lutz Gutschein

50 €

3) XXXL Dankeschön für Ihre Treue!

bei Kauf ab 150 €

* I 113LA000*
I 113LA000

XXX Lutz Gutschein

250 €

4) XXXL Dankeschön für Ihre Treue!

bei Kauf ab 750 €

* I 113LA000*
I 113LA000

XXX Lutz Gutschein

500 €

4) XXXL Dankeschön für Ihre Treue!

bei Kauf ab 1.500 €

* I 113LA000*
I 113LA000

XXX Lutz Gutschein

1000 €

4) XXXL Dankeschön für Ihre Treue!

bei Kauf ab 3.000 €

* I 113LA000*
I 113LA000

Wiesenburg keine Baby-Artikel platziert), auch im Online Shop. Ausgenommen: in dieser Werbung angebotene Ware, bereits reduzierte Ware, im Online Shop als Artikel, Elektro-Kleingeräte, E-Geräte, Spülen, Armaturen, Zubehör, Arbeitsplatten und Nischenrückwände, Gutscheinkauf, Bücher und Badzubehör sowie Artikel der (net) - unabhängig jeglicher Rabattaktionen. Gültig bis 19.03.2023 2) Gültig bei Neuaufträgen, exklusiv für Freundschaftskarteninhaberinnen und -inhaber, auch (rt). Ausgenommen: in dieser Werbung angebotene Ware, in der Ausstellung als „Bestpreis“/„Bester Preis“ gekennzeichnete Artikel, Saisonartikel, Elektro-Kleingeräte, Doppler, Glatz, Jan Kurtz, Kettler, Liebherr, Miele, Musterring, Quooker, Rolf Benz, SetOne by Musterring, SMEG, Stern, Team 7, Zuiver, Depot, Ekornes und Zebra. lungen. Im Online Shop wird immer der beste Endpreis angezeigt (mit „Aktion“ gekennzeichnet) - unabhängig jeglicher Rabattaktionen. Gültig bis 19.03.2023. 3) iche, Babyzimmer sowie die Baby-Exklusivmarken Jimmy Lee, My BabyLou, Avelia und Partinio. Ausgenommen: in dieser Werbung angebotene Ware sowie in der DEPOT. Soweit anwendbar, Kombination mit dem „Hauspreis“ möglich, darüber hinaus keine weiteren Konditionen möglich. Keine Barauszahlung. Im Online Shop bis 19.03.2023. 4) Gültig bei Neuaufträgen für Möbel, Küchen und Matratzen. Ausgenommen: in dieser Werbung angebotene Ware, in der Ausstellung als „Bestpreis“ Marken Aeris, Biohort, Bora, Doppler, Flexa, Glatz, Jan Kurtz, Kettler, Liebherr, Miele, Musterring, Quooker, Rolf Benz, SetOne by Musterring, Stern, Team 7, Zuiver, ch. Keine Barauszahlung. Im Online Shop wird immer der beste Endpreis angezeigt (mit „Aktion“ gekennzeichnet) - unabhängig jeglicher Rabattaktionen. Gültig bis ge Vorrat reicht. Allergen-Informationen erhalten Sie bei unseren Mitarbeitenden. Zusatzstoffnummern: siehe Speisekarte. Gültig vom 16.03. bis 19.03.2023.

24/7 Online Shopping

© XXXLutz Marken GmbH

MEIN MÖBELHAUS. MEIN ONLINE SHOP. **XXX Lutz**

DAS		Wir sind MÜNCHEN		WETTER	
Mi. 15.3.	Do. 16.3.	Fr. 17.3.	Sa. 18.3.	So. 19.3.	
5° 0°	10° -2°	18° 2°	16° 6°	15° 8°	

Kreativwerkstatt am Oertelplatz

ALLACH (bb) · Das ASZ Allach-Untermenzing lädt am Dienstag, 10. Januar, von 14 bis 15 Uhr und am Dienstag, 17. Januar, von 14 bis 15.30 Uhr in seiner Außenstelle am Oertelplatz 15 zu einer Kreativwerkstatt ein. Hergestellt wird Deko für zu Hause und für die ASZ-Räume. Man kann auch nur an einem Termin teilnehmen. Anmelden kann man sich unter Tel. 089/171 1969-0.

Impressum

Werbe-Spiegel · Wochenzeitung für den Münchner Westen

Pasinger Werbe-Spiegel: Pasing
Aubinger Werbe-Spiegel: Alt- und Neuaubing, Westkreuz, Lochhausen, Langwied, Freiham
Laimer Werbe-Spiegel: Laim, Blumenau, Friedenheim
Westend-Anzeiger: Westend, Schwanthaler Höhe, Ludwigsvorstadt, Wiesenviertel
Werbe-Spiegel Neuhausen/Nymphenburg: Neuhausen, Nymphenburg, Gern
Wochenblatt Allach/Menzing/Karlsfeld: Obermenzing, Untermenzing, Allach, Karlsfeld, Ludwigsfeld

Auflage gesamt: 116.275 Stück

Verlag: Wochenanzeiger Medien GmbH, Moosacher Straße 56 – 58, 80809 München, Postfach 210449, 80674 München – (zugleich Anschrift für alle Verantwortlichen)

Anzeigenabteilung: Telefon 089/546555

Telefax: 089/546554

Internet: www.muenchenweit.de

e-mail: info@muenchenweit.de

Geschäftsführung: Roland Binder, Herbert Bergmaier

Anzeigenleitung: verantwortlich Michael Rath

Vertriebsleitung:

Jürgen Werner, Telefon 089/54655136

E-Mail: vertrieb@crossmedia-vertelung.de

Chefredakteur: Johannes Beetz (job)

Redaktion: Tanja Beetz (tab), Sarah Steiner (sv), Brigitte Bothen (bb), Beatrix Köber (kö), Livia Schommer (lsc), Ulrike Seiffert (us),

Elisabeth Schönberger (eis), Patrizia Steipe (pst).

E-mail-Adresse:

redaktion@muenchenweit.de

Für unverlangt eingesandte Text- und Bildbeiträge keine Gewähr. Dem Verlag steht ausdrücklich die Nutzung in weiteren Medien, insbes. die Veröffentlichung im Internet zu. Nachdruck nur mit Erlaubnis des Verlages.

Geschäftszeiten:

Montag bis Donnerstag 8-17 Uhr,

Freitag 8-13 Uhr

Verteilung: jede Woche kostenlos an Haushaltungen, Handels-, Gewerbe- und Industriebetriebe im Münchner Westen

Anzeigenschluss: Dienstag 12 Uhr, für Gesamt-München: Dienstag 10 Uhr (in Wochen mit Feiertagen 1 Tag früher)

Satz: CreAktiv komma München GmbH Moosacher Straße 56 – 58, 80809 München

Druck: Mayer & Söhne Druck und Mediengruppe GmbH & Co.KG Oberbambacher Weg 7, 86551 Aichach

Es gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen in der aktuellen Fassung, die Sie im Internet unter www.wochenanzeiger-muenchen.de/agb einsehen können.

Zurzeit ist die Preisliste Nr. 79 vom 1.1.2023 gültig.

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis „bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.

Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-Briefkasten.de

ADA Mitglied im Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter e.V.



Regelmäßige Auflagenkontrolle der Anzeigenblätter durch BDZV/BVDA



BVDA Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter

Ausgezeichnet mit

DURCHBLICK PREIS 2020 BVDA

1. Platz in der Kategorie Leser- und Verbrauchernähe

DURCHBLICK PREIS 2019 BVDA

2. Platz in der Kategorie Leser- und Verbrauchernähe

DURCHBLICK PREIS 2017 BVDA

DURCHBLICK PREIS 2021 BVDA

3. Preis in der Kategorie „Corona-Mutmacher“

DURCHBLICK PREIS 2018 BVDA

Sonderpreis für den Beitrag „Lokal Einkaufen“

Stiftung Lesen

2017 Dietrich-Oppenbergs-Medienpreis für Journalisten

2016 Münchner Sozialcourage Medienpreis

Zur Herstellung dieser Ausgabe wird Recycling-Papier verwendet

Hilft der Wärmefonds?

Energieberatungshotline beantwortet Fragen

MÜNCHEN (red) · Steigende Energiepreise bereiten vielen Menschen Sorgen. Seit Januar bietet die Diakonie München und Oberbayern im Auftrag der Stadt München eine Energieberatungshotline an. Leiterin Kerstin Reichhart gibt Antworten auf die drängendsten Fragen der Anrufer.



Bürger fragen

Ich habe eine hohe Nebenkostennachzahlung bekommen und kann diese nicht bezahlen. Kann ich Unterstützung aus dem Wärmefonds der Stadtwerke München beantragen?

Wenn Sie ihren Erstwohnsitz in München haben, können wir gemeinsam mit Ihnen prüfen, ob Sie Mittel aus dem Wärmefonds der Stadtwerke München beantragen können. Voraussetzung ist zudem, dass Sie entweder Wohngeld beziehen, Kinderzuschlag erhalten, einen grauen München-Pass besitzen oder ein monatliches Einkommen unterhalb der Münchner Armutsgefährdungsschwelle haben. Auch wenn Sie als Student*in oder Schüler*in in Babfög oder Berufs-

ausbildungsbeihilfe bekommen, können Sie einen Antrag stellen. Wenn ihr Einkommen unterhalb Armutsgefährdungsschwelle liegt, wird das Nettoeinkommen geprüft und Sie müssen eine Vermögenserklärung abgeben. Wichtig ist: Wenn Sie Bürgergeld, Grundsicherung oder Sozialhilfe erhalten, können Sie keinen Antrag für den Wärmefonds stellen, denn das Amt übernimmt bereits die Kosten für Heizung und

Warmwasser. Das gilt auch für den Fall, dass Sie Leistungen aus dem Asylbewerberleistungsgesetz beziehen.

Gut zu wissen:

Die Armutsgefährdungsschwelle für einen Einpersonenhaushalt liegt bei 1.540 Euro, für jede weitere Person unter 14 Jahren bei 460 Euro und ab 14 Jahren bei 760 Euro. Daraus ergibt sich zum Beispiel für einen Haushalt mit zwei Erwachsenen und einem Kind unter 14 Jahren ein Einkommen von 2.770 Euro. Der Vermögensfreibetrag für den Wärmefonds beträgt bei einem Erwachsenen (ab 18 Jahren) 10.000 Euro. Kindern steht ein Freibetrag von 500 Euro zu.

Info

Sie haben weitere Fragen zum Wärmefonds der Stadtwerke München? Dann rufen Sie die Energieberatungshotline der Diakonie München und Oberbayern an unter Tel. 089/1269915150 oder informieren Sie sich unter <https://www.waerme-fonds.de>.

Ihr professioneller Partner für Werbetechnik in und um München

...beeindrucken und für Sie das BESONDERE schaffen!

Wir machen Ihre Werbung sichtbar!

- ✓ Werbebanner
- ✓ Folientechnik
- ✓ Beschilderung
- ✓ Wandgestaltung
- ✓ Leuchtreklame
- ✓ Textilveredelung
- ✓ Fahrzeug(voll)folierung
- ✓ 3D-Schriften

projekt:m³ e.K. | Liebigstr. 4 | 82256 FFB | Tel. 08141 . 3089646 | www.projekt-m3.de

Freistaat zahlt GEMA für Vereine

MdL Josef Schmid veranstaltet Abend für das Ehrenamt

MÜNCHEN-WEST (red) · Der Landtagsabgeordnete Josef Schmid, CSU, zapfte beim Starkbierfest für die Vereine im Münchner Westen und die Ehrenamtlichen im Hofbräu Stüberl in Obermenzing das erste Fass Bockbier mit nur einem Schlag an. Wenngleich er für diese Leistung den Respekt aller Anwesenden bekam, schlug eine andere Nachricht noch mehr ein: der Abschluss des Pauschalvertrags zwischen der Gesellschaft für musikalische Aufführungs- und mechanische Vervielfältigungsrechte (GEMA) und dem Freistaat, wodurch die Bayerische Staatsregierung die Übernahme der GEMA-Gebühren für das Ehrenamt zusichert.

Bedeutung ist enorm hoch

Zweck des Starkbierfests für die Traditionsvereine und Ehrenamtliche im Münchner Westen war es auch, den engagierten Vereinsmitgliedern für ihre herausragende und unermüdliche Arbeit zu danken. Unter den Gästen befanden sich Vereine unterschiedlicher Schwerpunkte von Kleingartenvereinen über Sportvereine bis hin zu Vereinen der Brauchtumpflege. Die Bedeutung des Ehrenamts für die Gesellschaft ist enorm hoch. In den Vereinen findet nicht nur sinnvolle Freizeitgestaltung, besonders für Kinder und Jugendliche statt, sondern die gezielte Befassung mit einem geschätzten Thema oder Hobby. Auch die Solidarität, der Kampf gegen Einsamkeit bei älteren Menschen und der Einsatz für das gesellschaftliche Miteinander sind Anliegen der v.a. sozial engagierten Vereine. Landtagsabgeordneter Josef Schmid und die Bezirksrätin Barbara Kuhn begrüßten die Vereinsvertreter. »Vor allem während der Hochphase der Pandemie hat man gemerkt, wie wichtig das Vereinsleben für jede Gemeinschaft ist, denn der Einsatz für das Miteinander ist die Basis unseres Zusammenlebens«, sagt Schmid. »Dieses Fest zu veranstalten, die Ehrenamtlichen zusammenzubringen



MdL Josef Schmid, Landtagspräsidentin Ilse Aigner und Bezirksrätin Barbara Kuhn dankten den Ehrenamtlichen für ihre Zeit und ihr Engagement.

Foto: Josef Schmid

und ihnen für ihre Zeit und ihr Engagement zu danken, war Barbara Kuhn und mir eine Herzensangelegenheit.«

Unterstützen, wo es geht

Nach der Begrüßung durch den Landtagsabgeordneten Schmid durften sich die Vereinsvertreter über eine Rede von Landtagspräsidentin Ilse Aigner, CSU, freuen. Aigner betonte in ihrer Ansprache die Schönheit des Ehrenamts und den Mehrwert, den man aus dem eigenen Engagement ziehen könne. Jeder, der sich ehrenamtlich in einem Verein engagiert, trage dazu bei, dass aller Leben schön und lebenswert sei. Werte wie Respekt, Rücksichtnahme, Wertschätzung, Vertrauen, Gemeinschaftsgeist und Solidarität seien die Grundpfeiler des Ehrenamts und bildeten die Basis unserer Demokratie, so Ilse Aigner. Nach der Rede der Landtagspräsidentin zapfte Schmid ein Fass Bockbier an und reichte der »Patrona Bavariae«, wie er Aigner bezeichnete, die erste Maß. Der Abend für die Vereine zeigt, so Josef Schmid, wie wichtig es ist, den Vereinen und ihren Vertretern eine Plattform zum Austausch und zum Vernetzen zu geben. »Die CSU versucht, die Ehrenamtlichen in ihrer Arbeit zu unterstützen, wo es geht, wie beispielsweise mit der Übernahme der GEMA-Gebühren für alle Vereine in ganz Bayern.«

Münchens Größter Schmuck-Ankauf
ZAHN- & ALTGOLD BARANKAUF 18k 38,66 € p. Gr. *
SCHMUCK-UHREN Barren 14k 30,15 € p. Gr. *
 Juwelier G. Mayer GmbH Feingold **56 54 €** 8k 17,16 € p. Gr. *
 Karlstrasse 45, p. Gramm *
 ☎ 089/595105 **IHRE FREUNDLICHE ANKAUFSTELLE** * Preise 13.03.2023
 * kursabhängig
 aktuelle Preise unter www.ankaufbayern.de - Vergleichen lohnt sich

Basar und Brunch

Seniorentreff lädt am Freitag ein

NEUHAUSEN (bb) · Der Seniorentreff Neuhausen (Leonrodstr. 14b) lädt am Freitag, 17. März, von 10 bis 17 Uhr zu einem großen Osterbasar mit vielen handgearbeiteten Artikel ein. Es gibt Socken, Mützen und Schals, Kleidung aus Baumwolle, Sitzkissen sowie Dekoartikel für Ostern und das übrige Jahr. Ab 11 Uhr warten

außerdem ein leckerer Brunch und später Kaffee und Kuchen auf die Besucherinnen und Besucher im Seniorentreff. Die Kosten dafür betragen 6,50 Euro zuzüglich Getränken.

Eine Anmeldung für den Brunch am Freitag unter Tel. 089/1392841910 ist erforderlich.

Verlags-Sonderveröffentlichung

Ein Verein hilft im Steuerdschungel

München. Alle Jahre wieder müssen viele Arbeitnehmer/innen dem Finanzamt eine Einkommensteuererklärung vorlegen. Für viele ein Graus, lästig oder auch einfach zu kompliziert. Abhilfe versprechen der Steuerberater oder Computer-Programme. Eine weitere Alternative kann die Zuhilfenahme eines Lohnsteuerhilfevereins sein. »Vielen sind wir unbekannt«, bedauert Gregor Kobro vom Aktuell Lohnsteuerhilfe e.V.



Beratungsstellenleiter Gregor Kobro betreibt in Nymphenburger Str. 86 in 80636 München seit gut 15 Jahren eine Beratungsstelle. Dabei ist der Lohnsteuerhilfeverein eine kostengünstige Alternative. Die Aufnahmegebühr ist einmalig zu entrichten und beträgt 15 €. Der Jahresbeitrag ist sozial nach dem Einkommen gestaffelt. Während beim Aktuell Lohnsteuerhilfeverein e.V. Arbeitnehmer mit einem Einkommen bis 10.000 € gerade mal 52 € und Arbeitnehmer mit einem Einkommen von über 150.000 € maximal 375 € Mitgliedsbeitrag bezahlen, beginnen die Gebühren des Steuerberaters meist jenseits dieser Beträge, weiß Gregor Kobro, zu berichten. Er hilft in seiner Beratungsstelle in der Nymphenburger Str. 86 in München mehreren hundert Mitgliedern jährlich.

Nach der Zahlung des sozial gestaffelten Mitgliedsbeitrages fällt keine weitere Gebühr an. Nach der Zahlung des sozial gestaffelten Mitgliedsbeitrages fällt keine weitere Gebühr an.

Neben der Einkommensteuererklärung überprüft der Verein den Steuerbescheid und legt gegebenenfalls auch Einspruch beim Finanzamt ein. Betreut werden können – den gesetzlichen Bestimmungen entsprechend – alle Personen mit ausschließlich Einkünften aus nichtselbständiger Tätigkeit, deren Einnahmen aus Zinsen, Kapital, Vermietung und Verpachtung die Höhe von jährlich insgesamt 18.000 € (Ledige) bzw. 36.000 € (Verheiratete) nicht überschreiten. Selbständige, Freiberufler sowie Land- und Forstwirte dürfen die Lohnsteuerhilfevereine nicht beraten.

„Sie haben keine Lust, keine Zeit oder kommen nicht zurecht“, erklärt Berater Gregor Kobro die Motive seiner Klientel. Der Aktuell Lohnsteuerhilfeverein e.V. arbeitet nach den Vorschriften des Steuerberatungsgesetzes. Regelmäßige Kontrollen der Oberfinanzdirektionen und das Verbot von anderen wirtschaftlichen Tätigkeiten (wie die Vermittlung von Versicherungen) gewährleisten die Qualität und Unabhängigkeit der Beratung. Jährlich werden ungefähr 5 Millionen Mitglieder von Lohnsteuerhilfevereinen beraten.

Nähere Infos gibt es unter

AKTUELL
Lohnsteuerhilfeverein e.V.
 Beratungsstelle M-Neuhausen
 Nymphenburger Str. 86
 80636 München
 Tel. 0 89 / 16 78 58 160
 m-neuhausen@aktuell-verein.de
 www.m-neuhausen.aktuell-verein.de



Dein Kino in Germering
7 KINOSÄLE | 1000 SITZPLÄTZE
D-BOX MOTION SEATS | KOSTENLOSE PARKPLÄTZE

PRIDE NIGHT

VENENO

Montag, 20. März, 20:15 Uhr



PREVIEW

JOHN WICK

Kapitel 4

Mittwoch, 22. März, 20:00 Uhr



KLASSIK & CO.

THE ROYAL OPERA

TURANDOT

Inklusive Sektempfang

Mittwoch, 22. März, 20:15 Uhr



ALLE TICKETS ONLINE 50 CT GÜNSTIGER
WWW.CINEPLEX.DE/GERMERING

CINEPLEX GERMERING | MÜNCHENER STR. 1 | 82110 GERMERING



Kultur im Block

Nachbarschaft bestimmt wo und was stattfinden soll

Fortsetzung von der Titelseite

Bewerbungsfrist ist bis 27. März unter kulturimblock@quar-term.de. Erste Rückmeldungen sind bereits aus Freiham gekommen, »das zeigt uns, dass sich die Nachbarschaft vor Ort sehr darauf freut, mehr in Kontakt zu kommen, und das ist doch auch ein schöner Beweggrund, um mitzumachen«, freut sich Kerstin Jost, frisch gekürte Leiterin des Stadtteilkulturzentrums Freiham. »Kultur im Block« ist ein Kind der Corona-Pandemie.

Engagierte Nachbarschaften

Während des Lockdowns hatten viele Menschen ihre Balkone, Terrassen, Innenhöfe und die Straßen zur Bühne gemacht. 2021 wurde »Kultur im Block« in Sendling und Ludwigsvorstadt-Isarvorstadt durchgeführt, 2022 in Moosach. Jetzt kommt das Projekt nach Freiham, Lochhausen und Langwied. Für die Durchführung sind die Teams des

Freihamer Kulturzentrums und des Ubo 9 zuständig. Die engagierten Nachbarschaften müssen sich zunächst darauf einigen, welche Art von Aufführung bei ihnen stattfinden soll. In der Vergangenheit reichten sie von Zirkusvorstellung, über Rap-Party, Filmabend bis zu Kindertheater, Tanztheater und Konzerten. »Kultur im Block« schlägt Künstler vor, kümmert sich um Technik, Aufbau, Genehmigungen, Versicherungen und die Finanzierung. Sie unterstützt auch bei der Organisation, um möglichst viele Nachbarn zum Mitmachen zu gewinnen. Wenn das Programm feststeht, ist die Nachbarschaft gefordert. Sie hilft die Bühne festzulegen, zu dekorieren, Plakate anzubringen, für Essen und Trinken zu sorgen, um nur einiges zu nennen. »So ein vielfältiges Programm ließe sich schwer allein konzipieren, da braucht es die Mitarbeit von Vielen«, weiß Magdalena Vaith vom Ubo9 und Barbara Koch, Mit-

arbeiterin im künftigen Kulturzentrum Freiham, ergänzt: »Dabei lernen wir bereits viele Menschen in Freiham kennen und können noch vor der Eröffnung etwas miteinander auf die Beine stellen.«

2021 machten zehn mit

2021 machten zehn Nachbarschaften mit. Das reichte vom GWG-Wohnblock über verschachtelte Innenhöfe bis hin zu Wohnprojekten für geflüchtete Menschen. Bei den vergangenen Projekten erklärten die Nachbarschaften, dass ihnen bei dem Projekt die Vernetzung der Generationen, ein Kennenlernen von Alteingesessenen und »Zuagroasten«, das Zusammenwachsen und das Verständnis für die oft sehr heterogenen Menschen von Nebenbei bei diesem Projekt wichtig seien. Gegenseitige Unterstützung und ein »Für einander da sein« könne durch solche Aktionen bewirkt werden.

60 Wohnungen für 14,50 Euro

Stadtrat schiebt Modellprojekt an

FREIHAM (red) · Wie kann dringend benötigter bezahlbarer Wohnraum auch in wirtschaftlich herausfordernden Zeiten geschaffen werden? Mit dieser Frage hat sich der Ausschuss für Stadtplanung und Bauordnung des Stadtrats auseinandergesetzt und die Ausschreibung eines Grundstückes in Freiham für die Durchführung eines Modell-Vorhabens zum

Bau preisgedämpfter Mietwohnungen außerhalb der bekannten Programme nach »Wohnen in München VII« beschlossen. Das Projekt im Baufeld WA 14 West zeichnet sich durch die Festlegung einer maximalen monatlichen Miete (netto kalt) von 14,50 Euro aus, wobei die Bewerber die Möglichkeit haben, eine weitere Reduzierung der Miete anzubie-

ten. Künftige Mietanpassungen sind zusätzlich begrenzt. Zudem sollen Beschäftigte in Mangelberufen in der öffentlichen Daseinsvorsorge und in der freien Wohlfahrtspflege von der Schaffung der bis zu 60 preisgedämpften Mietwohnungen profitieren.

Ausschreibung soll bald starten

Darüber hinaus liegt eine Besonderheit darin, dass bei diesem Vorhaben keine kommunalen bzw. staatlichen Mittel der Wohnraumförderung eingesetzt werden. In der Folge kann ein Wohnbauvorhaben mit bezahlbaren Mieten umgesetzt werden, ohne zusätzliche finanzielle Belastungen für Stadt bzw. Freistaat auszulösen. Es ist beabsichtigt, das Ausschreibungsverfahren im 2. Quartal zu beginnen.

HANS WAGNER

Schreinerei • Ihr Renovierungsspezialist

- ➔ Fenster und Dachflächenfenster in Kunststoff, Holz und Holz-Alu
- ➔ Haustüren und Innentüren ➔ Markisen ➔ Sonnenschutz
- ➔ Rollläden – Wartung, Erneuerung, Service
- ➔ Sicherheitsnachrüstung von vorhandenen Fenstern
- ➔ Reparaturarbeiten zu Fenstern und Rollläden

Puchheimer Straße 3 · 85221 Dachau · Telefon 0 81 31/35 33 22 · Telefax 0 81 31/35 33 23
Besuchen Sie unsere Ausstellung nach vorheriger telefonischer Terminvereinbarung

www.hans-wagner-gmbh.de

Qualität aus
Meisterhand!



Energiespar-Fenster

OMYMA
Hanauer Str. 68

FORUM
Schwanthaler Str. 111

Guardinistraße 98

Bodenseestraße 253

EVERIS
Oertelplatz

pep Einkaufszentrum
Negerlach
Ollenhauer Straße 6

Blodigstraße 6

EDEKA
Dachauer Str. 63-65



Bayerische Jungbullen-Rouladen, ohne Füllung
Braten, oder -Gulasch
aus der Keule, je 100 g

SUPER-KNÜLLER
1.19



Bayerisches Hähnchen-Brustfilet
zart, HKL A
100 g

SUPER-KNÜLLER
1.11



Bayerischer Bierschinken-Aufschnitt
4-fach sortiert, auch mit Gemüse verfeinert
100 g

SUPER-KNÜLLER
1.11

Glutenfrei
Laktosefrei
100% GESCHMACK
Ohne Zusatz von Geschmacksverstärkern



Bayerische Münchner Weißwurst deftig
100 g

SUPER-KNÜLLER
0.88

Glutenfrei
Laktosefrei
100% GESCHMACK
Ohne Zusatz von Geschmacksverstärkern



Mango "Kent/Keitt"
aus Peru/Brasilien, Kl. I
Stück

SUPER-KNÜLLER
1.49

genußreif!



Gurke
aus den Niederlanden/
Spanien, Kl. I
Stück

SUPER-KNÜLLER
0.99

GLUTEN
GÜNSTIG
NATUR



Allmikäs Emmentaler
Deutscher Hartkäse
45% Fett i. Tr.
100 g

SUPER-KNÜLLER
0.99



Frisches Rotbarschfilet
ideal zum Braten
100 g

SUPER-KNÜLLER
2.29



Berchtesgadener Land Haltbare Milch
0,7/1,5 % Fett
je 1 l Packung

SUPER-KNÜLLER
1.19



Meggle Butter oder Joghurt-Butter
je 250 g Packung
1 kg = 6.76

SUPER-KNÜLLER
1.69



iglo Rahm-Gemüse oder Gemüse-Ideen gefroren
je 400-500 g Packung
1 kg = 5.55-4.44

SUPER-KNÜLLER
2.22



iglo Fischstäbchen gefroren
je 224-450 g Packung
1 kg = 13.35-6.64

SUPER-KNÜLLER
2.99



d'arbo Naturrein Konfitüre
je 260/450 g Glas
1 kg = 8.54/4.93

SUPER-KNÜLLER
2.22



Delverde Pasta
aus 100 % Hartweizen oder Vollkorn
je 500 g Beutel
1 kg = 1.98

SUPER-KNÜLLER
0.99



Nescafé Gold
löslicher Kaffee
je 220/200 g Glas
1 kg = 31.77/34.95

SUPER-KNÜLLER
6.99



Leibniz Butterkeks oder Choco
je 125-200 g Packung
1 kg = 6.32-3.95

SUPER-KNÜLLER
0.79



Österreich Grüner Veltliner, Blaufränkisch oder Zweigelt
je 1 l Flasche

SUPER-KNÜLLER
1.99



Red Bull Organics oder Energy Drink
mit Taurin und Koffein
+ 0.25 Pfand
je 250 ml Dose
1 l = 3.08

SUPER-KNÜLLER
0.77



Paulaner Spezi*
auch zero*
*koffeinhaltig
+ 3.10 Pfand
Träger
20 x 0,5 l Flasche
1 l = 0.90

SUPER-KNÜLLER
8.99



Tempo Taschentücher
je 20x9/24x9/30x10/2x90er/
100er Packung

SUPER-KNÜLLER
2.69

Die Artikel sind nur in den oben genannten Märkten erhältlich. Betreiber: EDEKA SE-Warenhausgesellschaft Südbayern mbH, Neukauf Südbayern GmbH und NK Südfilialen GmbH, Sitz: 85080 Gaimersheim, Ingolstädter Str. 120. Druckfehler und Irrtum vorbehalten. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Kein Verkauf an Wiederverkäufer. Wir haben uns für den Zeitraum ausreichend beworben. Bitte entschuldigen Sie, wenn die Artikel aufgrund der großen Nachfrage dennoch im Einzelverkauf ausverkauft sein sollten.

Stärkt die Rückenmuskulatur:

SISSEL SITFIT

Sitzen sollte immer aktiv und dynamisch sein. Es empfiehlt sich, die Position häufig zu wechseln. Dies unterstützt die aktive Sitzhilfe SISSEL Sitfit. Das luftgefüllte Sitzkissen hat einen Durchmesser von 36 cm und ist in drei Farben erhältlich. Das Kissen kommt schon aufgepumpt. Das Sitzkissen kann ideal als aktive und dynamische Sitzgelegenheit genutzt werden. Es hilft, den Oberkörper zu entlasten und die Rückenmuskulatur zu stärken. Die aktive und dynamische Sitzposition hält den Körper in Bewegung, ohne die Muskulatur zu verkrampfen. Durch die Bewegung wird verhindert, dass die Bandscheiben über längere Zeit einseitigem Druck ausgesetzt sind. Damit ist SISSEL Sitfit ein hervorragender Begleiter für den Arbeitsplatz im Büro und hilft Verspannungen

und Rückenschmerzen langfristig zu lindern. Das luftgefüllte Sitzkissen ist perfekt für das Beckenbodentraining während und nach der Schwangerschaft. Auch ist es optimal für Balancetraining und Gleichgewichtsschulung geeignet.



Foto: Sissel

Tag der Rückengesundheit am 15.3.

Rückengesund mit Herz, Hand und Verstand

(red) · Infos zum Motto des Tages der Rückengesundheit 2023 von Ulrich Kuhn, Vorsitzender des Bundesverbandes deutscher Rückenschulen:

Eine Formel von Heinrich Pestalozzi

»Die drei Wörter »Herz, Hand und Verstand« sind uns in dieser oder ähnlichen Reihenfolge sicherlich schon einmal zu Ohren gekommen. Tatsächlich stammen sie von dem berühmten Pädagogen Johann Heinrich Pestalozzi. Ende des 18. Jahrhunderts fasste er in der Formel »Lernen mit Kopf, Herz und Hand« zusammen, was er als Voraussetzung für ein erfolgreiches Lernen sah. Ausgangspunkt für Pestalozzis Pädagogik war die Orientierung an der Idee des ursprünglich Guten im Menschen. Der Mensch sollte durch eine förderliche Umwelt die Möglich-

keit haben, sich frei zu entwickeln und zu entfalten. Neben der Vermittlung kognitiver Fähigkeiten war es für Pestalozzi ebenso wichtig, die motorischen Fertigkeiten zu schulen und das Miteinander, aber auch Respekt und Achtung anderen gegenüber zu stärken.

Denken, Fühlen und Handeln verbinden

Mit 'Kopf' sind der Verstand und die Vernunft gemeint. Unter 'Herz' versteht Pestalozzi alles, was mit Gefühlen oder Emotionen zusammenhängt. Die »Hand« meint die praktische und motorische Dimension des Lernens, also alles Körperliche.

Übergeordnetes Ziel des pädagogischen Ansatzes ist die Ansprache möglichst vieler unterschiedlicher Sinne, um eine Verbindung von Denken, Fühlen und Handeln zu schaffen.

Die Pädagogik von Pestalozzi ist zwar schon über 200 Jahre alt, trotzdem stecken in dem Ansatz auch für uns heute noch wichtige Erkenntnisse. Während es dem Pädagogen um die Erziehung und Bildung von Kindern ging, fokussiert sich der Tag der Rückengesundheit auf Verhaltensveränderungen bei erwachsenen Personen. Die zentrale Frage lautet: Wie können Personen ihren individuellen, selbstbestimmten Weg zum rückenfreundlichen Lebensstil finden? Welche Rolle spielen dabei die Aspekte 'Herz, Hand und Verstand'?

Wissenschaftliche Erkenntnisse

Zum Tag der Rückengesundheit gilt es, die Bevölkerung über wissenschaftlich abgesicherte Erkenntnisse zur Rückenschmerzprävention in Theorie und Praxis zu informieren."

Nahezu jeder Dritte klagt mindestens 1 x im Jahr über Rückenschmerzen.



Dabei ist es ein Leichtes, den Alltag „rückengerecht“ zu gestalten, wir beraten Sie dazu gerne, fachgerecht und kompetent!!

DAS ÄLTESTE SANITÄTSHAUS IM MÜNCHNER WESTEN

Sanitätshaus

DANZEISEN

Ihr Vitalshop



PASING

Am Schützeneck 8
Tel. 089/82 92 07-0

LAIM

Fürstenrieder Str. 34
Tel. 089/54 67 12-30

NEUHAUSEN

Nymphenburger Str. 153
Tel. 089/16 63 56

Mit Herz, Hand und Verstand

Motto zum Tag der Rückengesundheit 2023

Kleine Botschaften, einfache Handlungs- oder Einstellungsempfehlungen, die im Motto zum diesjährigen Tag der Rückengesundheit stecken, helfen im Alltag und sind meist recht leicht umzusetzen.

Mit Herz den Rücken fördern

Mit »Herz« Rückengesundheit fördern – Einheit von Körper und Psyche:

- Habe ein hohes Vertrauen zu deinem Rücken, er kann stark und belastbar sein.
- Genieße das Leben und verwöhne dich möglichst oft.
- Bleibe im Alltag gelassen und vermeide Dauerstress.
- Pflege die Beziehungen mit deinen Freunden und Bekannten.
- Konzentriere dich auf deine Gedanken und dein Körpergefühl im Augenblick.

Mit Hand den Rücken fördern

Mit »Hand« Rückengesundheit fördern – körperliche Aktivität steigern:

- Bleibe regelmäßig und dauerhaft körperlich aktiv.
- Treibe möglichst oft gesundheitsorientierten Sport.
- Pflege deine Muskeln täglich mit speziellen Dehn-, Kraft- und Koordinationsübungen.
- Gestalte dein Umfeld (z. B. Stühle, Tische, Fahrrad, Auto, Bett, System) rückenfreundlich und bewegungsförderlich.

Mit Verstand den Rücken fördern

Mit »Verstand« Rückengesundheit fördern – wissenschaftliche Fakten:

- Regelmäßige Bewegung

sind für den Rücken und das ganze Bewegungssystem das A und O.

- Es besteht eine direkte Wechselwirkung zwischen Psyche und Körper.
- Ausdauer- und Kraftübungen verbessern kognitive und emotionale Gehirnleistungen.
- Rückenfreundliche Haltung- und Bewegungsmuster sind wichtig.
- Keine Haltung ist so gut, dass sie längere Zeit eingenommen werden sollte.
- Chronische Rückenschmerzen entstehen vorwiegend im Kopf durch Dauerstress, Ängste und Sorgen.
- Rückenbeschwerden sind kein Grund für längere Bett-ruhe oder Schonung.
- Ergonomische Produkte sollen vor allem Bewegung fördern.
- Auch die Ernährung spielt eine große Rolle für einen gesunden Rücken.



Osteopathische Behandlung der Hüfte

Der Verschleiß des Knorpels an den Hüftgelenken verursacht Schmerzen

(red) · Hüftschmerzen im Alter sind oft ein Anzeichen für eine Hüftarthrose. Diese entsteht durch den Verschleiß des Knorpels an den Hüftgelenken.

Die starke Abnutzung des Knorpels wird meist durch eine Fehlstellung der Gelenke, eine eingeschränkte Beweglichkeit oder eine Schonhaltung verursacht. Belastungen wirken dann auf einer begrenzten Gelenkoberfläche, die er punktuelle Überbelastung lässt den Knorpel vorzeitig und wesentlich stärker verschleiben. Eine schmerzhaft Gelenkhautentzündung ist dann meist die Folge. Mit dem Knorpelverschleiß steigt auch der Druck auf das Hüftgelenk. Dadurch wird Knochen abgebaut, die Ge-

lenkkapsel schrumpft, was die Bewegung und Belastung der Hüfte zunehmend erschwert und weitere Schmerzen verursacht.

Wenn eine konservative Therapie mit Medikamenten, Physiotherapie oder Gehhilfen nicht erfolgversprechend erscheint, bleiben aus schulmedizinischer Sicht nur operative Maßnahmen.

In einigen Fällen kann eine osteopathische Behandlung eine Hüftoperation um Jahre hinausschieben, im günstigsten Fall sogar überflüssig machen. Dazu mobilisiert der Osteopath mit gezielten Techniken das Hüftgelenk zu mehr Beweglichkeit. Das Ziel besteht darin, Belastung und Abnutzung wieder gleichmäßig auf das ganze Gelenk zu

verteilen und eine punktuelle Überbelastung zu vermeiden. Der ganzheitliche Ansatz der Osteopathie reicht aber weiter. Denn eine Funktionsstörung wie etwa der Hüfte kann ganz anders gelegene Ursachen haben und sich auf den gesamten Körper auswirken. Ein Osteopath wird deshalb nie nur das schmerzende Hüftgelenk behandeln.

So gehen Hüftprobleme bei Frauen oft mit einer jahrelangen Verstopfung einher, verursacht durch eine Funktionsstörung des Dickdarms. Durch die Verstopfung dehnt sich der Dickdarm aus und beeinträchtigt dauerhaft die normale Durchblutung im kleinen Becken. Dort verlaufen auch die Blutgefäße, die den Hüftkopf versorgen.

Der ganzheitliche Ansatz der Osteopathie gilt natürlich auch für die Auswirkungen von Funktionsstörungen. Hüftbeschwerden beeinträchtigen sehr häufig die

Lendenwirbelsäule und umgekehrt. Dies kann sich wiederum auf Brust- und Halswirbelsäule und alle daran befestigten Strukturen übertragen.

DR. MED. KAI WEICHEL

Privatpraxis für
Orthopädie | manuelle Therapie
Osteopathie | Sportmedizin
Akupunktur | Neuraltherapie

Seit 40 Jahren konservative Behandlung mit angegliederter
REHA-Abteilung für Ihre Gesundheit und
zur Vermeidung von Operationen.
Lachnerstraße 1 · 80639 München
Terminvereinbarung unter Tel. 089/16 05 94 · Fax: 089/16 05 88

JETZT
1 MONAT
BEITRAGSFREI
TRAINIEREN*

KRAFT IMMER
EIN STÜCK
STÄRKER.

München-Pasing | Landsberger Straße 404 | Telefon (089) 820 879 30
München-Neuhausen | Arnulfstraße 205 | Telefon (089) 123 98 00

8x in München | kieser-training.de

*Gilt für Neukunden bei Abschluss eines Abos bis zum 31.03.2023. Nur gültig in teilnehmenden Studios.

KIESER

Nymphenburger Str. 1 | 80335 München
Tel. +49 89. 54 34 30 30
info@wzas.de | www.wzas.de



wirbelsäulen zentrum
am säbismaierplatz

Rückengesundheit im Schlaf verbessern

(red) · Auch wenn wir es tun: Unsere Rückengesundheit schläft nachts nicht. Viele Menschen wachen morgens auf und fühlen sich stark verspannt oder haben gar Schmerzen im Rücken. Hier können bedarfsgerechte Anpassungen in der Unterlage hilfreich sein. Menschen, die gerne auf dem Rücken schlafen, profitieren beispielsweise zumeist von einer eher festen Unterlage und einem flachen Kissen – damit können Fehlstellungen wie das Hohlkreuz vermieden werden und der Nacken wird entlastet.

Wer gerne auf der Seite schläft, tut seinem Rücken etwas Gutes, wenn die Matratze weder zu hart noch zu weich ist, sodass Schulter und Becken in die Unterlage einsinken können, dennoch aber stabil sind. Durch die seitliche Körperstellung kann es dann von Vorteil sein, wenn auch der Kopf etwas höher liegt, das Kissen also nicht zu flach ist.

CranioSacrale Therapie Harmonisierung und Neuordnung

Die CranioSacrale Therapie ist eine der drei Disziplinen der Osteopathie. Bei dieser ganzheitlichen Behandlung wird der gesamte Körper in den Blick genommen. Mit speziell erlernten, sehr sanften Griffen wird auf Nerven, Muskeln, Faszien und Skelett eingegangen. Blockierungen können gelöst werden und der Körper wird dazu angeregt sich zu regulieren und

neu zu ordnen. Als begleitende Maßnahme können Therapeutische Tapes (Kinesiotapes) und Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) eingesetzt werden. Informationen über den Umgang mit den entsprechenden Beschwerden und leichte Übungen für zu Hause runden die Therapie ab. Neben den körperlichen Aspekten wird die seelische und geistige Verfassung mit einbezogen.



Bild: privat



Fuß Vital Ivenz GmbH

Einlagen

- CAD-Einlagen
- Diaeinlagen
- Kindereinlagen
- Sensopedeinlagen
- Sporteinlagen
- Orthopädische Maßschuhe
- Orthopädische Schuhzurichtung
- Diabetische Versorgung
- Innendruckmessung
- 3D Scan
- Schuhreparatur

Gollierstraße 35 • 80339 München
Tel. 089 / 505639 • www.fussvital-ivenz.de

Judith Schall
Heilpraktikerin
Psychologische Beraterin

**CranioSacrale Osteopathie
Therapeutisches Taping**

Bei Beschwerden des Bewegungsapparates und zur Regulierung der Körperfunktionen

Telefon: 089-82072318 • judith.schall7@t-online.de
Ravensburger Ring 65/1 • 81243 München

Sensationelle Beratung für Ihr Schuhwerk!

Schuh HAUS
KOMFORTSCHUHE UND STYLISCH

Unsere Adresse: Am Klostersgarten 1, 81241 München-Pasing, mit vielen Buslinien direkt erreichbar, Parkmöglichkeit vorhanden

Öffnungszeiten: Mo. – Fr.: 10 – 18 Uhr · Sa.: 10 – 14 Uhr

Unsere Füße sind das anatomische Fundament des Körpers und tragen uns verlässlich durchs Leben. Wie frei und natürlich wir gehen, stehen, laufen, hüpfen oder tanzen beeinflusst unser Wohlbefinden. Aus diesem Grund haben wir für diese Ostern ein ganz besonderes Geschenk für Sie vorbereitet.

Am 4. April wird in unserem Schuhhaus Herr Jörg Stöckelmaier, Vertreter der Firma Solidus zu Gast sein und all Ihre Fragen bezüglich Ihrem Wohlfühlschuh vor Ort beantworten. Erhalten Sie Ihre individuelle Beratung zu Ihrem Schuhwerk.

S & Schuh GmbH
(ehem. Schuhhaus Dilg)
(Eingang in der Planegger Str.)
Telefon 089/886070

solidus -5%

E-Mail: info@gspasing.de
www.gspasing.de

Zusätzlich erhalten Sie mit diesem Zeitungsabschnitt einen Rabatt in Höhe von 5% auf alle Solidus Schuhe. (Gültig bis zum 15.04.2023)



Herausforderungen mit Folgen

Auch Füße können Rückenschmerzen verursachen

(red) · Unser Körper ist ein perfekt austarierendes System aus Muskeln, Sehnen, Bändern, Nerven und Knochen. All diese Elemente sind miteinander verbunden. Kommt es in einem Bereich zu Störungen, kann sich das auf andere Körperregionen auswirken.

Die Füße sind dabei elementar für unsere Körperstatik. Sie stehen in enger Beziehung zu den Sprunggelenken sowie den Schien- und Wadenbeinen. Darüber haben sie Einfluss auf die Position und die Beweglichkeit der Knie, der Hüfte und sogar der Wirbelsäule. Gibt es also im Fußbereich Probleme, können sich diese unmittelbar auch auf den Rücken auswirken. Das merkt man zum Beispiel, wenn beim Spazierengehen ein Steinchen in den Schuh ge-

langt. Automatisch geht man anders und dieser veränderte Gang beeinflusst auch die Körperhaltung.

Während ein Stein im Schuh nur ein kurzfristiges Problem ist, können diese Fuß-Herausforderungen langfristige Auswirkungen auf den Rücken haben:

• **Hornhaut:**
Enge Schuhe können Druck auf eine Hautstelle am Fuß ausüben. So entsteht Hornhaut, die sich zu drückenden Schwielen entwickeln kann. Als Schutz laufen wir unruhig, um Schmerzen beim Laufen zu vermeiden. Dieser falsche Gang wirkt sich auf den Rücken aus und verursacht dort Beschwerden.

• **Fehlstellungen:**
Immer mehr Menschen leiden unter Fehlstellungen des

Fußes. Besonders häufig kommen Ballenzehen, Spreizfüße oder Senkfüße vor. Wenn Betroffene dadurch eher nach innen laufen, kommt es zu einer Kettenreaktion: Der Unterschenkel dreht sich nach innen, das Becken kippt stärker und bringt die Wirbelsäule dadurch in ein ungünstiges Hohlkreuz. So sind Rückenschmerzen quasi programmiert.

• **Verletzungen und Krankheiten:**
Ist der Fuß von Krankheiten wie Rheuma, Gicht oder Diabetes betroffen, können die damit verbundenen Schmerzen oder Durchblutungsstörungen ebenfalls Auswirkungen auf die Haltung und damit auf den Rücken eines Patienten haben. Das Gleiche gilt bei inneren und äußeren Verletzungen.

Come on Boogie-Woogie...



Der Rock 'n' Roll Club RRC „Studio München“ e.V. aus München – Aubing startet am Donnerstag, 16.03.2023 einen neuen Anfängerkurs für Paare! In der Turnhalle der Grundschule an der Limesstr. 38, München – Aubing zeigen euch unsere erfahrenen Trainer mit viel Spaß und Einfühlungsvermögen an sechs Donnerstagen, am 16.3./23.3./30.3./20.4./27.4. und 4.5.2023, jeweils von 20:00 – 21:00 Uhr in kompakten Einheiten die nötigen Grundlagen, um auf dem Tanzparkett eine gute Figur machen zu können. Mitbringen müsst ihr nur gute Laune und für die Turnhalle geeignete Schuhe. Kosten 75 € pro Person, im Rahmen einer zeitl. befristeten Vereinsmitgliedschaft im RRC bis zum 30.6.2023. Das bedeutet, dass alle Teilnehmer bis zum 30.6.2023 in unserer Halle zum Vertiefen des Gelernten willkommen sind. Nähere Informationen und Anmeldung bei Sabine Beichl unter Tel. 0176/45544346 oder unter www.rrcstudio-muenchen.de



Willkommen in der neuen Praxis am Schlossgarten!

■ NYMPHENBURG (red) ·
Zahnimplantate in aller Munde? Was bewirkt es und wozu ist es sinnvoll? Seit mehr als 50 Jahren kommen Zylinder- oder Schraubimplantate im Munde als neue oder auch zusätzliche Halte- und Stützpfiler zum Einsatz. Der Komfortverlust beim Kauen macht vielen Menschen täglich große Probleme bis hin zur Gewichtsveränderung und Unlust in Bezug auf die Nahrungsaufnahme. Der Gedanke an eine Zahnprothese lässt viele Menschen erschauern, zumal ein Kunststoffteil als tägliches Werkzeug als nicht verlässlich erscheint. Knochenverluste gehen mit Zahnverlusten einher und sodann oft eine verschlechterte Statik bei Kaubelastung. Die Sprache und die Optik können sich zu einem Manko an zweiter und dritter Stelle entwickeln.



Willkommen in den neuen Räumen in der Notburgastr.23.
Foto: Praxis am Schlossgarten

Wackelt ein Zahnersatz kann nur eine Stabilisierung helfen. Eine neue Verankerung, möglichst langlebig, an strategisch wichtigen Positionen. Informationen erhält man bei Zahnarzt Dr. Grosse in der Notburgastr. 23.
Tel.: 0 89/17 60 30
www.praxisamsschlossgarten.de



Dr. Grosse
Foto: Praxis am Schlossgarten

Zahnarzt in nymphenburg

PRAXIS AM



SCHLOSSGARTEN

Dr. med. dent. Maximilian Grosse | Zahnarzt

Besuchen Sie die Zahnarzt-Praxis Dr. Grosse in Nymphenburg zur Vorsorgeuntersuchung um sich Ihre Mundgesundheit zu erhalten!

Genießen Sie die angenehme Mundfrische nach einer professionellen Zahnreinigung oder lassen Sie sich kostenfrei zu Fragen beraten.

Neue Adresse: Notburgastraße 23
im Erdgeschoss · 80639 München

Tel.: 089 | 176-0 30

www.praxisamsschlossgarten.de | info@praxisamsschlossgarten.de

» Im Gespräch mit Ihnen! «

Live-Vorträge in der Wolfart Klinik

„ENDOMETRIOSE“ Versteckte Frauenkrankheit?

Symptome und Therapiemöglichkeiten

Eintritt frei · OP-Maskenpflicht

Dienstag, 21.03.2023, 19.00 – 20.00 Uhr

WolfartKlinik · Waldstraße 7 · 82166 Gräfelfing
www.wolfartklinik.de · Tel. 089/8587-0



Dr. med. Franz Bitto

Endometriose ist die zweithäufigste gutartige gynäkologische Erkrankung von Frauen.

Gewebe, ähnlich der Gebärmutter-schleimhaut, tritt im Unterleib auf, siedelt sich an Eierstöcken, Eileitern, Darm, Blase oder Bauchfell an. Es kann bluten, sich entzünden, Zysten bilden. Die Krankheit wird oft erst nach einer jahrelangen Odyssee diagnostiziert. Häufig ist Endometriose auch die Ursache für Unfruchtbarkeit.

Es werden verschiedenen Therapiemöglichkeiten vorgestellt. Ebenso wird erläutert, warum ein zertifiziertes Endometriosezentrum besser auf die individuelle Problematik der Krankheit eingeht. Unser Referent steht für Fragen im Anschluss an den Vortrag zur Verfügung.

Im Gespräch mit Ihnen:

Der Spezialist Dr. med. Franz Bitto, Frauenheilkunde und Gynäkologie in der WolfartKlinik

12 Fundgrube

Verkäufe Sonstiges

Premium Sattelstutze ohne Sattel, Airwings EXPLETO Travel, neuwertig, gefedert mit Kugellager, Duchm. 31,6 mm, Fahrergewicht bis 80 kg, NP 159,- €, für 79,- € Tel. 0152-54010750

Thujaverkauf-Sonderaktion, sehr schöne SmaragdThujaen (Säulenthujaen), frisch vom Feld, mit großzügigem Wurzelballen, Lieferung möglich, Tel. 08134-5573176

Verkäufe Elektro-Tüte 25 V3, 2 Jahre alt, sehr gut erhalten, 2000 KM, Akku zum raus nehmen NP 2700,- VB 1650,- € für 0172/5935029

Kommunionkleid, weiß, Gr. 140, 50,- €, pass. Kopfschmuck, 20,- €, Tel. 089/584054

Kommunionkleid, weiß, Gr. 140, 50,- €, pass. Kopfschmuck, 20,- €, Tel. 089/584054

Thuja, Eiben, Verkauf nach Vereinbarung, www.Schlossgaertnerer-Grafrath.de, Tel. 08141-23802

Buchenbänke & Brennholz Lieferung mögl., Fa. für 0151/25752628

Antiquitäten

Kaufe antike Möbel, alte Fotoapp., Münzen/Zinn aller Art, Römergl., Militaria, Blechspielz., Armband/Taschenuhren auch def. 089/67974020/0174/9847694

Wohnungsaufösungen

Wohnungsaufösung Karlsruhe, Leinorstr. 30, Samstag, 18.03.23, von 12-15 Uhr: Möbel (Küche, Bauernstühle, Schlafzimmer, Wohnzimmer), Trockner, Teppich, Pelz und vieles mehr, sehr günstig abzugeben.

Mündner Familienbetrieb übernimmt seit 1990 Wohnungsaufösungen, Entrümpelungen, Seniorenzüge, www.entruempel-truppe.de, Tel. 0160/7764886 info@entruempel-truppe.de

Wohnungsaufösungen, Sperrmüll, Schwer- & Kleintransporte 089/51264578 u. 0172/8408383

Trödelprofi übernimmt Wohnungsaufösungen, Tel. 0171/4368404

Computer/EDV

Mobile PC-Hilfe II Unterstützung bei Problemen mit Computer, Smartphone und Internet. Biete auch Einzelschulungen mit Geduld zum fairen Preis für Senioren und Neueinsteiger. Telefon: 0176/51368535 (Mo-Fr)

Biete PC-Hilfe 089/22539826

Musikinstrumente

Musiklehrer su./kauft Musikinstrumente, a. def. 0152/22501844

Zu Verschenken

Haushaltsauflösung: versch. Bücher, Bauzeichnungen, Feuerlöcher, kl. Marmorplatten, Marmeladengläser u. Salzfasschen, u. Quiddenschluß sauber ohne Etiketten, uvm. T.089/6903921

2 Aktenkoffer, 1 Tonbandger., Uher, 1 Tonbandger. Grundig, 1 Rechenmasch. Triumph 1204P, 1 Telefon Telekom Signa, Geodreiecke u. and. Zeichenger., Material f. Integrationskurse u. Lehrbücher f. Gymn. f. Deutsch u. Englisch, verwendet bis 2007; Tel. 089/531953

Kleiderschrank für Selbstabholer zu verschenken, Breite 92 cm, Tiefe 92 cm, Höhe 235 cm, Spiegeltür. für 0176/45503116, Giesing

Sendung, gegen Abholung zwei Ledersessel mit zugeh. Couchtisch (Holzrahmen mit Glasplatte), für 089/764495

Totholz, Baumschnitt, u. gr. Äste abzugeben, nahe Partnachplatz, Tel. 089/770793

Flohmarktsachen und Kleidung zu verschenken, für 0152/03276584

Hole kostenlos gebrauchte Möbel für 089/68074751, 0172/8536421

Wir holen tägl. kostenlos Flohmarktware ab. 0172-9312486

Entrümpelung



Wir kümmern uns um eine besagte **Entrümpelung** oder einen **Umzug inklusive Abbau, Reinigung, Entsorgung und Transport zum Festpreis.**

Hauptstr. 19
85152 Eichendorf
Telefon 089 12 12 51 91
info@bayerische-buam.de

Entrümpelungs-Löwen kostenlose Besichtigung Festpreis Haushaltsauflösung, Sanierung, Umzug, Entsorgung - Cosimstr. 121, 81925 München 089/92334098

1A Entrümpelungen zu fairen Preisen. Beratung & Besichtigung kostenlos. Werben. wird angerechnet. Fa. Winkler 089/45461411

Bayerische Buam Entrümpelung, Umzüge und Entsorgung. Anrufe unter Telefon: 089/12125491, www.bayerische-buam.de

Wir haben das fix erledigt! Entrümpelung, Renovierung, Transporte. Telefon: 0176/55238917, info@fixerledigt.de

Entrümpeln, Haus- u. Wohnungsaufösungen, verwertbares Gutes wird angerechnet, schnell & preiswert. für 089/8634706

Entrümpelung/Maler u. Tapezierer, Bodenleger. T. 0172/8173728

Entrümpelung inkl. abmontieren u. Entsorgung, Tel. 089/55293051

Sperrmüllabh. für 0175/4980644

Tiermarkt

Suche weibliche Babykatze aus aktuellem Wurf. Gerne können Sie sich unter Tel. 0177/3129442 melden

17jähr. Mädchen, sehr hunde liebend, würde gerne mit ihrem Hund spazieren gehen, wohnt in Laim; Tel. 0171/8515008

Kaufgesuche

Frau Strauß kauft Pelze, Näh- & Schreibmasch., Porzellan, Kristall, Zinn, Abendgarderobe, edle Handtaschen, Bernstein, Münzen, Uhren, Schmuck → Tafelsilber, Schallplatten, MCM+Luis Vuitton Taschen + Koffer, Dupont Feuerzeug ZahleBAR & FAIR 089/44312337

Frau Niedereiner zahlt Höchstpreise für PELZE, Schreib-/Nähmaschinen, Porzellan, Trachten, Abendgard., Krüge, Taschen, Uhren, Münzen, Schmuck, Bilder, Teppiche, Zinn, LP's, Zahle BAR & FAIR COVID19 Immunitätsimpfung vorh. Tel. 089/90415639

Dame sucht Pelze, Nähmasch., Porzellan, Puppen, Tischd., Abendgarderobe, Trachten, Teppiche, Militaria, Schallpl., Zinn, Gemälde, seriöse Zahl. vor Ort, bin vollst. geimpft, von Mo-Sa. 9-21 Uhr, Tel. 089/32406934

Achtung liebe Leser! Kaufe Pelze Trachten, Leder, Handtaschen, Armband- und Taschenuhren, Münzen, Bernstein, Modeschmuck, Silberbesteck, Zahle bar. Hr. Franz, für 0151/73026325

Achtung Herr Gerste kauft Kravatten, Abendgard., Nähmasch., Uhren, Münzen, Instrumente, Modeschm., Zinn, Pelze, Teppiche, Bilder, Porzellan; T. 01573/6477036

Achtung, Achtung, Ankauf II Pelze bis 6.000€, Porzellan, Bibeln, Möbel, Schallplatten, Zinn, Bekleidung, Näh-, Schreibm., Tel. 0177-5952095

Ich suche Haushaltsauflösung, Accessoires, Schmuck, Musikinstrumente und Entrümpelungen für 0176/5522435

Wir kaufen Ihr Gold/Silber in jeder Form und Luxus-Uhren. Solin - Wolfratshäuser Str. 189, Tel. 72408495, Fa. Goldkristl

Su. Alte WEINE, excl. Handtaschen Modeschmuck, autom. Uhren, Korallen, Kronleuchter, Porzellan Service, Bleikristall für 0176/68679490

Kaufe alte Fotoapparate auch Objektive, sofort BARGELD, Tel. 089/67974020, 0174/9847694

Frau Grünholz kauft Pelze, Damenbildg., Trachten, Handarbeiten u. Schmuck T.089/74060872

SUCHE Stereonalage, BRAUN, Japaner, Tonband, PC-Spieler Revox usw. für 0160/92508715

ACHTUNG suche Pelze, Leinen, Porzellan, Croco-Tasche, Frau Gerste für 0173/7771709

Liebevolle Sammlerin sucht Porzellan, Nähmaschinen, komme sofort, Tel. 01573/4384758

Kaufe alte Musikinstrum., Porzellan, Militaria, alte Armbanduhr für 01749847694 u. 089/67974020

Suche altes Ölbild und alten Bilderrahmen auch beschädigt. Tel. 0176-55644089

Kleine Preise & große Genussme

im K...

Santgurke aus den Niederlanden oder Spanien klassisch Stück

AKTION

0.99

Mango aus Peru oder Brasilien klassisch Stück

Genuss reift!

AKTION

1.49

Tafeläpfel Kanzi aus Deutschland oder Italien, klassisch 3kg Kisten 1kg = € 1,30

AKTION

2.99

EDEKA

AKTION

1.49

Delve Pasta aus 100% Hartweizen oder Vollkorn, versch. Sorten 500g Beutel, 1kg = € 1,99

+ € 0,10 Rabatt! mit der EDEKA App!

-44%

0.99

Tempo Taschentücher versch. Sorten, 20x20cm / 24x24cm / 30x30cm / 2x20er / 2x10er Packung

+ € 0,20 Rabatt! mit der EDEKA App!

-22%

2.69

WOCHENEND KNÜLLER von Donnerstag bis

Zarte Hähnchen-Brust* mit Knochen F.H.L.A. 100g

-20%

0.77

Würzige Käsekacker* oder grobe rote Bratwurst* 100g

-25%

1.11

Angaben gültig bis 30.03.2023, KW 11. Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. EDEKA ist ein Markenname. © 2023 EDEKA. Alle Rechte vorbehalten. EDEKA ist ein Markenname. © 2023 EDEKA. Alle Rechte vorbehalten. EDEKA ist ein Markenname. © 2023 EDEKA. Alle Rechte vorbehalten.



ab Do. 16. März



Gutes für alle.

Gärtnern auf rücken-schonender Höhe
Ideal für den Anbau von Kräutern und Gemüse



BELAVI Hochbeet

Witterungs- und frostbeständig, rostfrei, Fassungsvermögen ca.: 45l, Maße ca.: 100 x 80 x 27 cm, 3 Jahre Garantie, je Stück

24.99

DONNERSTAGS-HIGHLIGHT

GARDENLINE

Gartengeräte für Kinder

Versch. Modelle und Farben, mit FSC-zertifiziertem Holzstiel, Stiellänge ca.: 76 cm, für Kinder ab 3 Jahren, je Stück

2.49

Preis-Highlight



WORKZONE

Gewebereparaturband

Versch. Farben, starke Klebkraft, von Hand abreißbar, Maße ca.: 50 mm x 50 m (schwarz und silbern) bzw. 50 mm x 30 m (neonfarben), je Stück, m-Preis 0.06 bzw. 0.09

2.79



Alkaline Plus Batterien

AA LR6, 1,5 V, Mignon, oder AAA LR03, 1,5 V, Micro, für den Betrieb elektronischer Geräte in Haus und Garten, je 12er-Packung

UVP 9.99

-55%

4.49



ab Fr. 17. März

BUNTES FÜRS OSTERNEST ZUM



MILKA Osterhase

Versch. Sorten, je 45-g-Hase, kg-Preis 22.00

UVP 11.99

-16%

0.99



OSTERPHANTASIE Osterfiguren

Versch. Sorten, je 150-g-Packung, kg-Preis 14.60

2.19

NEU!

YOGURETTE Osterhase

Yoghurt-Strawberry-Style, 75-g-Hase, kg-Preis 33.20

Preis-Highlight

2.49

STORCK® Toffifee

Looney Tunes Oster-Edition in versch. Designs, 375-g-Packung, kg-Preis 9.31

Preis-Highlight

3.49

CHOCEUR Milch-Mäuse

Versch. Sorten, je 300-g-Packung, kg-Preis 6.63

XXL Preis-Highlight

1.99

The Friends-Milka.com.de/MilkaOsternest ist ein Markenprodukt von Nestlé. Markenname und Logo sind eingetragene Warenzeichen von Nestlé.

ab Sa. 18. März



ALDI MANIA Automatik-Taschenschirm

Versch. Designs, 100% Polyester, Einheitsgröße, Ø geöffnet ca.: 95,5 cm, je Stück

3.79

Preis-Highlight

ALDI MANIA

Armbanduhr

Für Damen und Herren, versch. Modelle, ABS-Kunststoff-Gehäuse, Boden: Edelstahl, Ø ca.: 36 bzw. 40 mm, wasserdicht bis 5 atm, 3 Jahre Garantie, je Stück

3.79

Preis-Highlight

Mit ALDI Logo



Fundgrube

Kaufgesuche

Kaufe Orden, Uniformen, Helme, Fotos etc. bis 1945! Zahle gut! Bitte alles anbieten! 0179/7861987

Zündapp CS 25 gesucht (fahrbereit oder zum Herrichten) Tel. 0170-8120138

Kaufe Comic-CD-LP-DVD, Nachlass und Spiele. Info's ☎ 0179/5350087 u. 08105/7363111

Suche LEDERHOSEN, CHARIVARI, Kropfketten, Schmuck, Zinn, Silberbestecke & Pelze 0178/5351818

Su. Kettler-Alu-Damenfahrrad (City-Bike), auch reparaturbed.; Tel. 089/1292478

Frau Strauß kauft Rolex/Cartier/Breitling/Omega/Glashütte ☎ 089/44312337

Kaufe Trachten, Kleidung uvm. Tel. 0152/02742216

Suche alles von Märklin, zahle faire Preise! ☎ 089/57084349

Suche und kaufe Ihr älteres Rennrad. Tel. 08104/628696

Kaufe von privat Pelzjacke/-mantel ☎ 0151/54160480

Kaufe edle Weine, Whisky, Kunst u. Herrenuhren ☎ 089/79360944

Kaufe alte Ansichtskarten, Tel. 0152/29775666

Suche LEGO ☎ 0151/72873182

Su. HiFi+Zubehör 0157/85070936

Verschiedenes

Biete alle Maler-, Innen- u. Außenarbeiten u. Reparaturen rund ums Haus Holz- und Fassadenneuanstrich, Fliesen- u. Terrassenarbeiten u.v.m., Frühjahrsangebot! Tel. 0 1 7 6 - 6 4 0 0 3 9 0 5 , info@hs-sanierungen.de

SIE überlassen uns Fahrräder. Wenn genügend Fahrräder da sind verlosen wir diese. Die Bedürftigen zeigen uns die Bescheide vor, z.B. Renten/Harz IV-Bescheid usw. Die Räder werden abgeholt. Tel. 089/95415385 Kulturlust e.V.

Badsanierung: Ein komplettes Bad Qualität zum kl. Preis, Altersgerechte Umbauten von Badewanne auf Duschwanne. Bodengleiche Duschen, Fa Poltinger, 089/69370393, www.poltinger.de

Firma übernimmt Putzarbeiten, Innen- u. Außenputz, WDVS - Wärmedämmverbundsystem, Dachgeschossausbau, Tel. 08202-9049790

Renovierungen Innenausbau, Maurer- / Innen- u. Außenputzarbeiten - Maler - Fliesen - Bodenleger - Trockenbau Tel. 0172-9173319

Jeden Rolladen auf elektrisch umrüsten auch Rolladen u. Jalousien sehr preiswert Fa. Markisenkauf Tel. 089/7934983

Schmalfilm & Video auf DVD, Super 8, Normal 8, Doppel 8, VHS, Hi8, MiniDV, filme-sichern.de, Telefon: 08458 / 34 57 53 9

Garten-Teichservice Entschlammung, Neu- u. Umgestaltung, Filteranlagen, Klarwasserberatung Tel. 08141-18325

Firma Aalema: Gartenbau, Pflaster, Trockenbau u. Carport Tel. 0179-7693386

Meister Dach + Flachdach + Dachrinne + Dachreinigung + Reparatur Tel. 0170-9631527

Markisen u. Markisentücher zum Austausch, Fa. Markisenkauf Tel. 089/7934983

Wohnungsaufösungen mit Angebot auf das Sie sich verlassen können. Fa Tel. 08141-2450120

Fenster verschmutzt? Alex putzt! Fenster, Türen, Teppiche, Matratze, Büro, Anfahrt frei. 08034/1676

Duschwände nach Maß Fa. Tel. 08141-21760

Maurermeister hat noch Termine frei Tel. 0172-1312326

Wanne raus – Dusche rein! Infos 089/21548246 , www.revifix.de

Elektro Meisterfachbetrieb Tel. 0173-6862994

Bayr. Unterhaltungsmusik, Duo Trio o. allein, ☎ 0151/11702446

Wir führen aus: Gerüstbau u. -verleih Tel. 08202-9049790

Su. kräftigen Problemlöser; Tel. 089/795720 (AB)

Fensterreinigung Maierhofer, Fa., ☎ 089/8418026, 0179/4717770

Maurermeister hat noch Termine frei, Tel. 0172/1312326

Umzüge & Entrümpelungen Fa Tel. 08141-2450120

Hemden nähen, Änd., T. 1231017

Besticke fast alles 089/1231017

Gerüstbau Tel. 08202-9049790

Geldmarkt

Schnellkredit bis 50.000€ für Arbeitnehmer & Beamte ab eff. Jahreszins v. 0,99% z.B. 5.000,-€ mtl. Rate 44,63,- € oder 20.000,-€ mtl. Rate 178,54,-€. ☎ 08131/319025 oder info@rendinvest.de

Umzüge & Transporte

Entrümpelungen, Umzüge, Entsorgungen. Schnell, sauber, fachgerecht! Telefon 01 74 / 1 52 63 83

Optimus-Umzug, 24 h/7 Tg., Umzug inkl. Versicherung, Entrümpelung, Möbelmontage, Tel. 089/74069825 o. 0152/22896473

HIN & WEG Entrümpelungen/Umzüge, sauber, günstig und seriös, ☎ 089/3564545

Entrümpelungen, Renovierungen, besenrein, sauber, zuverlässig ☎ 0174/1526383

Umzüge, Entrümpelung, ab 20€/Std. auch Sa./So. ☎ 089/2021559

Kl. Transp. sof. ☎ 089/62271485

Blumen und Blüten in der Bibliothek Pläne gibt's im Frühjahr

Ausstellung von Gabriele Steinlechner und Manuela Franz

■ NEUHAUSEN (red) · Die Stadtbibliothek Neuhausen (Nymphenburger Str. 171b) wird Teil des stadtweiten Flower Power Festivals München 2023. Vom 9. März bis 6. April ist dort die Kunstausstellung »Aufgeblüht!« mit Arbeiten von Gabriele Steinlechner und Manuela Franz zu sehen. Die beiden Künstlerinnen zeigen ein breit gefächertes Spektrum an Bildern, von gegenständlichen Blumenarrangements bis hin zum abstrakten Blütenmeer.

Manuela Franz und Gabriele Steinlechner verbindet seit Jahren die Begeisterung für ausdrucksstarke Farben. Die Werke der beiden Malerinnen ähneln sich oft in der Farbgestaltung. Trotzdem ist der jeweilige ganz eigene Malstil gut zu erkennen.

Ständiger Wandel

Mit dem Ausstellungstitel wollen die beiden Künstlerinnen auch darauf hinweisen, dass sich die Natur in ständi-

gem Wandel von Absterben und Erneuerung befindet. Der Wechsel vom Herbst zur dunklen Winterzeit bis hin zum erneuten Aufblühen der Pflanzenwelt im Frühling und Sommer – in all seiner Farbenschönheit und Blütenpracht – soll damit zum Ausdruck kommen.

Die Bilder können bis zum 6. Mai zu den Öffnungszeiten der Stadtbibliothek Neuhausen – Dienstag bis Freitag von 10 bis 19 Uhr und Samstag von 10 bis 15 Uhr – besichtigt werden. Der Eintritt ist frei.



Gabriele Steinlechner und Manuela Franz setzen den Fokus auf die Wirkung und die Ausdruckskraft von Farben in der vielseitig bunten Blumen- und Blütenwelt.

Foto: G. Steinlechner / M. Franz,

Zwei Varianten werden geprüft

Wie geht es weiter am Erdbeerfeld?

■ ALLACH (red) · Der Stadtrat hat mit die weiteren Planungsschritte für einen neuen Schulstandort in Allach-Untermenzing beschlossen. Neben dem Neubau einer Schule sowie Sporteinrichtungen an der Prof.-Eichmann-Straße sollen damit auch der Neubau einer Feuerwache und ein Quartierspark auf den Weg gebracht werden.

Zwei Vorschläge werden den weiteren Planungen für den Bebauungsplan zugrundegelegt:

Variante 1 schlägt eine dreizügige Grundschule (inklusive Sportflächen, Sporthalle mit Schulschwimmbad, Mensa) sowie den Neubau der Feuerwache unmittelbar südlich der Von-Kahr-Straße vor. Der Standort des SV Untermenzing bleibt bestehen. Auf der Erdbeerwiese ist neben zwei Rasenspielfeldern ein Quartierspark (bis zu 6,5 Hektar) vorgesehen.

Variante 2 ordnet eine fünfzügige Realschule (mit Sportflächen, Dreifachsporthalle, Mensa, Kindertagesstätte) sowie den Neubau der Feuer-

wache zwischen Prof.-Eichmann-Straße und Inselmühlweg an. Der Standort des SV Untermenzing soll südlich der Weinschenkstraße verlegt werden – angrenzend an die neue Freisportanlage. Südlich der Sportanlagen ist ein bis zu 5,2 Hektar großer Quartierspark vorgesehen.

Außerdem soll geprüft werden, ob ein alternativer Feuerwehrrandort am Pasinger Heuweg möglich ist. Damit soll der Nutzungsdruck im Bereich an der Prof.-Eichmann-Straße verringert werden.

Kirschgelände wird Wohnquartier

■ ALLACH (red) · Der Stadtrat hat den Bebauungsplan für das rund 12 Hektar große Kirschgelände gebilligt. Das bedeutet – nach Abschluss der Sitzung – Baurecht für 1.240 neue Wohnungen (davon 410 geförderte) und die für das Quartier nötige Infrastruktur.

Das sogenannte »Kirschgelände«, ein Gewerbegebiet nahe dem Oertelplatz, soll zu einem gemischt genutzten und nachhaltigen Wohnquartier umstrukturiert werden. Insgesamt werden zirka 1.240 neue Wohnungen, davon zirka 410 Wohnungen gefördert, sowie Raum für Arbeitsplätze entstehen. Geplant sind au-

ßerdem eine Grundschule sowie Kindertagesstätten. Neben grünen, privaten Innenhöfen wird es eine parkähnliche, öffentliche Grünfläche und einen Quartiersplatz geben.

Für das Gebiet wurde 2020 ein städtebaulicher und landwirtschaftsplanerischer Wettbewerb ausgelobt. Der Siegerentwurf war Grundlage für die weitere Planung. Die öffentliche Auslegung dieser Planung ist für das Frühjahr geplant. Dann wird auch der Entwurf des geänderten Flächennutzungsplans zur Einsicht ausliegen. Bürger bietet dies erneut die Gelegenheit, sich zur Planung zu äußern.

Jetzt anmelden

Osterferien bei den Munich Cowboys

■ RAMERSDORF (red) · Die Munich Cowboys Juniors bieten an der Bezirkssportanlage Ramersdorf (Görzer Str. 55) einen Flag Football Workshop in den Osterferien an. Kinder (Mädchen und Jungen) im Alter von 8 bis 15 Jahren auch ohne Football Erfahrung sind herzlich eingeladen.

Der Workshop findet vom 11. bis 14. April (Dienstag bis Freitag nach den Feiertagen) in der Zeit von 9 bis 13 Uhr (ohne Mittagessen) auf der Bezirkssportanlage Görzer Straße 55 in Ramersdorf statt. Kosten: 28 Euro gesamt. Anmelden kann man sich über die Stadt unter www.sportmuenchen.de.

»Rambazamba« auf der Bühne

■ LAIM / AM HART (job) · Mit dem Lustspiel in drei Akten »Rambazamba in der Seniorenresidenz« von Alfred Högerle hat das Laimer Brett für das Frühjahrsstück eine Uraufführung im Programm. Darum geht's: Die Bewohner der Seniorenresidenz am Starnberger See könnten nicht bunter und unterschiedlicher sein. Vor allem die bekannten Bandmitglieder der »Munich Inconti-

nent(els)« haben sich dort zur Ruhe gesetzt. Seit aber immer mehr Dinge passieren, die mehr als nur ein Zufall sind, wird man misstrauisch ...

Gespielt wird im Wirtshaus am Hart (Sudetendeutschestr. 40) Fr-So, 17.-19. und 24.-26. März. Beginn Fr/Sa 20 Uhr, So 13 Uhr (Einlass zwei Stunden früher). Karten (12 Euro) Mo-Fr 15-20 Uhr unter Tel. 08193-9968793.

Baustelle Zschokkestraße

■ LAIM (sv) · Aufgrund einer Erweiterung des Stromnetzes kommt es noch bis voraussichtlich Freitag, 28. April, zu Tiefbauarbeiten durch die Stadtwerke München im Geh- und Fahrbahnbereich der Zschokkestraße

und der Wilhelm-Riehl-Straße. Während der Grabungsarbeiten kommt es vorübergehend zu Behinderungen und Absperrungen im Baustellenbereich, auch das Parken ist hier vorläufig nur eingeschränkt möglich.

Blumenerde- Lieferservice

Weila-Erd GmbH
• Blumenerde • Gemüseerde • Rasenerde...
Lieferung kostenlos frei Haus
Telefon 08 81/50 04
www.weila-erd.de

Bodenbeläge

JK-Fliesen
Fliesen-, Platten-, Mosaikverlegung
Telefon 0176/23 23 62 46
Badsanierung auch barrierefrei
alles aus einer Hand!

**Fliesen – Platten – Mosaik
Verlegung**
Meisterbetrieb der Bauinnung
Fa. Ramml, Tel. 71 75 81

Dacharbeiten & Instandhaltung

**H. Schubert
Spenglerei/Bedachungen**
• Steildach/Flachdach
• Dachfenster/Abdichtungstechnik
www.schubert-dach.com
Tel. 089/70 06 66 56 • Fax 089/70 06 59 77

Dusche & Bad

NEPTUN Malik GmbH
→ 40 Jahre Qualität/5 Jahre Garantie
→ Sondermaße/Dachschrägen und
Montage ohne Aufpreis
→ rahmenlos und pflegeleicht
→ kostenlose Beratung vor Ort
Telefon 088 56/93 56 90
Mobil: 0177/7 52 58 33
www.glasdusche.bayern

Elektroarbeiten

ELEKTRO MORITZ
Schwarzhölzstraße 45
85757 Karlsfeld bei Mü.
Tel.: 08131/61 41 63
mobil: 0151/56 05 61 57
Ausführung sämtl. Elektroarbeiten

Entrümpelungen & Transporte

ENTRÜMPELUNG
Wohnungsauflösung, Entrümpelung
von Speicher bis Keller.
Abrechnung der noch
verwertbaren Möbel.
Kostenlosen Besichtigungstermin
vereinbaren.
☎ 089/3078 86 41
E-Mail: info@kasumo-entruempfung.de

Entrümpelungs Löwen

**Haushaltsauflösung
Entrümpelung
Umzug**
Mia packn ois zum
und machn's wieder schee
Cosimastr. 121
81925 München
Tel: 089 92 33 40 98
info@entruempelungs-loewen.de

ET
Wohnungsaufösungen, Entrümpelungen
und Seniorenumzüge seit 1990.
www.entruempel-trupp.de
☎ 0160/8776 48 86

IP Entrümpelung Bayern
Ihr Profi f. Entrümpelung &
Räumung, Sperrmüllabholung,
Haushaltsauflösung m. Wertanrechnung
Feuchtwangerstr. 10, München
089/85670092 oder 0176/57105710
www.ip-entruempelung-bayern.de

FIX erledigt
Wir haben das fix erledigt!
Entrümpelung, Renovierung,
Transporte, Entsorgung
info@fixerledigt.de • 0176/5523 89 17

Fernsehendienst

Fernsehendienst de Terra
DER MEISTERBETRIEB
TV – HiFi – Video – DVD
• Neukauf • Reparatur • DVBT2
• Service ALLER MARKEN!
T. 0 89/17 01 82, Email: info@de-terra.de
Wir holen Ihr Gerät ab!
www.de-terra.de

Garten- & Landschaftsbau

Gartengestaltung Fischer,
Telefon 87 38 62
www.gartenfischer.de

Fachbetrieb
übernimmt günstig
Asphaltierungen, Pflasterungen
und Gartenbauarbeiten.
Telefon: 0171/670003

GARTEN - SERVICE
Baumfällung, Baumpflegen
Hecken-/ Strauchschnitt
Marek Dabkowski
Telefon 01 74/978 99 32

Garten-, Landschaftsbau
Alles rund ums Haus • Gartenarbeiten
Heckenschnitt, Rasenmähen, Verti-
kultieren, Stein- u. Dachreing, u.v.m.
NEUKUNDENRABATT 10 %
Fa. Zielke, Tel.: 0163/0045974

Handwerker

******HANDWERKSBEREIT******
erledigt schnell & günstig
Maler- u. Verputzarb., Trockenlegung
u. Vollwärmeschutz, Terrassen- und
Dachsanierung, Holz- u. Bautenschutz
01 63/333 94 60

Heizung & Sanitär

**BAD & HEIZUNG
VEHLOW**
Bäder komplett • Gas • Wasser • Heizung
Reparatur • Wartung • Altbauanierung
Einbau von Gasheizungen • Kundendienst
Telefon 88 30 73 Rohrreinigung
www.der-baedermacher.de
info@der-baedermacher.de

Innenausbau

MANICKARAJAH PLANUNG & DESIGN
> Trockenbau > Estrich > Elektro > Sanitär
> Parkett > Fliesen > Maler > Innenausbau
Alles aus einer Hand
Telefon 089/26 21 16 52
Mobil: 0162-2 89 56 06
www.manickarajah.com

Malerarbeiten

Malermeisterbetrieb Nuriman
 Fassadengestaltung
Innenraumgestaltung
Altbauanierung
schnell, preiswert und zuverlässig!
Tel. 089/20098996, Mob. 0179/7166293
www.malernuri.de

Malermeister
übernimmt sämtl. Malerarbeiten
Wohnungen, Treppenhäuser, Neubau
– für Fassaden eigenes Gerüst
Firma M. Werner
Telefon 0178/331 92 54
081 42/92 77
08166/99 56 54
www.werner-malermeister.com

**FACHBETRIEB FÜR
MALER- LACKIERER-
UND TAPEZIERERBEITEN.**
Wir arbeiten nur mit Fach-
kräften und erstellen Ihnen
ein kostenfreies Angebot.
Telefon 01 62/73 007 18
Unterhuber und Seidel GbR

**Wir beraten Sie gerne, weil Sie
uns nicht „WURST“ sind.**
Aktion: 9.11.22 - 31.3.23
je nach Größe/Preis + Material + 19% MwSt.
Heizkörper weiß lackieren ab € 75,-/Stück.
und Türen weiß lackieren ab 195,-/Stück.
Malerfachbetrieb, Bodenverlegung,
Innenrenovierung komplett
Wir haben die Abdichtungsprodukte AREXAL -
die Medizin für Ihr Bauwerk, sowie für Kellerfeuchte,
Druckwasser.
Es gibt kein Problem, welches wir nicht, dauerhaft
lösen können!
A. Wurst • Tel. 01 51/41 23 21 02

KAMMERER

Malereibetrieb GmbH
Wir erledigen unkompliziert sämtliche
Malerarbeiten im Innen- und Außen-
bereich. | Familienbetrieb | 0172/8918461
www.kammerer-malereibetrieb.de

**Deutscher Maler
in Neuried,**
auch am Wochenende und
an Feiertagen.
Telefon 0174/8533333

Reinigung

ESAPOVIC
FENSTERREINIGUNG
**HABEN SIE KEINE LUST
ZUM FENSTERPUTZEN?**
Rufen Sie uns an!
Telefon 0170/779 70 48
www.fensterreinigung-esapovic.de

Renovierung & Sanierung

PB Projekt Bau GmbH:
• Bodenbelagsarbeiten
• Fenster, Türen
• Vollwärmeschutz
• Putzsanierung
• Malerarbeiten aller Art
• Trockenbauarbeiten
• Elektroarbeiten
• Fliesenarbeiten u. v. m.
Telefon 0170/8956599

Wir bieten Sanierungen!
Balkon, Terrassen, Treppen usw.
Abdichtung, Bodenbeschichtung
Neu-Verlegung
Fa. Bauer, Büro 0821/65 05 90 64
Mobil 0174/801 96 41
E-Mail: FTBauer@outlook.de

**HÖLZ & BAUTENSCHUTZ
- ZIMMERMANN -**
Sanieren – Renovieren – Modernisieren
Im, am & rund um's Haus
Fassade – Terrasse – Gartenhaus
Zaun – Balkon – Carport u.v.m.
Wir arbeiten mit Festpreisgarantie
Telefon 089/38 46 53 41
www.holz-bautenschutz-zimmermann.de
Wir machen ihr Zuhause zum Wohlfühlort

Nasse Wände, feuchte Keller
Mauer-Trockenlegung
Wir haben die Lösung:
Kapillare Wassersperre
Verputz- und Malerarbeiten
0821/2092 1930 • 01 74/801 96 41
FTBauer@outlook.de

**Umbauten – Fliesen
Mauertrockenlegungen
kleine Maurerarbeiten**
Hr. Wallinger,
☎ 0 89 / 8 56 11 80

Reparaturen

SCHNELLEPARATUREN
Rollläden + Markisen
Wärmedämmung
RABATTAKTION 15%
AUF ALLES NEUE
Telefon 0 15 90/1 65 71 25

Umzüge

Umzüge Stelzer
• Privat-/Büroumzüge
• Seniorenzüge
• Entrümpelungen
• Möbellagerungen
Wir freuen uns auf Ihren Anruf!
089-58 09 04 25
www.a-z-transporte.de

Möbelspedition
Umzüge, Schwer- und Kleintransporte
In- und Ausland
Telefon 089/51 26 45 78 oder
0172/8 40 83 83
montage.elischer@gmail.com

**Alle Stadtteile. Alle
Themen. Alle News.**
• muenchenweit.de •

Umzug, Entrümpelung, Montage und
Demontage, Güterversicherung.
info@optimus-umzug.de
www.optimus-umzug.de
☎ 0176/20 73 45 18
0152/22 89 64 73
089/74 06 98 25

• UMZUG • ENTRÜMPLUNG
• EINLAGERUNG
Trödelmarkt Schechtmann
Kartonagenverkauf
ab 45 €/Std. Träger + LKW
Am Harras 7 • Tel. 0176-724 31 237

CreAktiv
komma münchen gmbh
| FULL-SERVICE-WERBEAGENTUR |
Ideen
und mehr!

Moosacher Str. 56 - 58
80809 München
Tel. 089/546 55 200
Fax 089/546 55 201
info@creaktiv-net.de
www.creativ-net.de

Umzüge & Transporte

Entrümpeln, ☎ 089/21298716

Sperrmüllabh., ☎ 089/21298716

Handwerker

Wir beraten Sie gerne, weil Sie uns nicht „Wurst“ sind! Aktion 9.11.22-31.3.2023 je nach Größe/Preis + Material + 19% MwSt. Heizkörper weiß lackieren ab € 75,-/Stck. u. Türen weiß lackieren ab € 195,-/Stck. Malerfachbetrieb, Bodenverlegung, Innenrenovierung komplett. Wir haben die Abdichtungsprodukte „AREXAL“ – die Medizin für Ihr Bauwerk, sowie für Kellerfeuchte, Druckwasser, Es gibt kein Problem, welches wir nicht dauerhaft lösen könnten!
A. Wurst, Tel. 0151/41232102 (Rufen Sie uns an?)

ZU FESTPREISEN!

Sämtl. Fassaden-/Sanierungsarbeiten, Fassadenanstriche/-dämmung/-verkleidung-Fliesen Maler Putz und Maurerarbeiten einschl. Balkon und Terrassenanierung. Sowie Betonfundamente für Anbauten. Asbest Handabbruch und Entsorgung gem. TRGS 519/521 (Sondermüll)! Flachdach/Garagendachsanierung, eigenes Gerüst, keine Anfahrtkosten. GB Haussanierung ☎ 0173/4131829

Sanieren-Renovieren-Modernisieren. Im, am & rund um's Haus! Fassade-Terrasse-Gartenhaus-Zaun-Balkon-Carport u.v.m. Wir arbeiten mit Festpreisgarantie. holz-bautenschutz-zimmermann.de Tel. 089/38465341 Wir machen Ihr Zuhause zum Wohlfühlort

NEPTUN Malik GmbH - 40 Jahre Qualität/5 Jahre Garantie - Sondermaße/Dachschrägen und Montage ohne Aufpreis - rahmenlos und pflegeleicht - kostenlose Beratung vor Ort Telefon: 08856/935690 Mobil: 0177/7525833 www.glasdusche.bayern

MÜLLER FLIESENMEISTER!

Verlege Fliesen jeglicher Art/Größe – Wellnessbereiche – komplett Sanierungen – Innen-/Aussenbereiche. Mitglied in der Bayer. Handwerkskammer, Tel. 0162/6653546

Nasse Wände, feuchte Keller, Mauer-Trockenlegung. Wir haben die Lösung: Kapillare Wassersperre. Innenarbeiten: Verputz- und Malerarbeiten. Tel. 0821/20921930 oder 0174/8019641, FTBauer@outlook.de

Handwerksbetrieb erledigt schnell & günstig Maler- und Verputzarbeiten, Trockenlegung und Vollwärmeschutz, Terrassen- und Dachsanierung, Holz- und Bautenschutz. Telefon: 0163/3339460

Malermeister übernimmt sämtliche Malerarbeiten, Wohnungen, Treppenhäuser, Neubau, für Fassaden eigenes Gerüst, Firma M. Werner, Tel. 08166/995654; 0178/3319254 od. 08142/9277

Markisen u. Markisentücher zum Austausch, Fa. Markisenkauf Tel. 089/7934983

Haben Sie keine Lust zum Fensterputzen? Wir erledigen das! Solaranlagen-, Dampf-, Grundreinigung etc., Tel. 0170/7797048, www.fensterreinigung-esapovic.de

PB Projekt Bau GmbH: Bodenbelagsarbeiten, Fenster, Türen, Vollwärmeschutz, Putzsanierung, Malerarbeiten aller Art, Trockenbau-, Elektro- u. Fliesenarbeiten, Tel. 0170/8956599

Manickarajah Innenausbau, Trockenbau, Estrich, Fliesen, Parkett, Maler, Tel. 0162/2895606, info@manickarajah.com www.manickarajah.com

ELEKTRO MORITZ

Elektroinstallationen
www.elektromoritz.de
Tel.: 08131/614163
mobil: 0151/56056157

Umbauten - Fliesen - Mauer-trockenlegungen - kleine Maurerarbeiten, Herr Wallinger, Telefon 089/8561180, www.wallinger-bausanierung.de

-----Malermeister Nuriman -----
Fassaden- und Innenarbeiten, schnell, preiswert und zuverlässig
Telefon: 0179/7166293 oder 089/20098996

DACHRINNENREINIGUNG, DACHARBEITEN, Arbeitsbühnen, Spengler- / Zimmerer- / Maurer- / Fassaden- / Malerarbeiten, Firma Bogenrieder, Tel. 0170/3018836

Malereifach-/Familienbetrieb, sämtl. Maler- u. Lackierarbeiten, Fassaden, Tapezieren, Bodenbeläge, Tel. 0172/8918461, www.kammerer-malereibetrieb.de

PARKETT – KOMPLETT Innungsfachbetrieb, Verkauf/Verlegung Laminat, Parkett, Teppich, PVC, schleif/versiegeln, ölen, polieren.
☎ 089/424231

Manickarajah Innenausbau, Trockenbau, Estrich, Fliesen, Parkett, Maler, Tel. 0162/2895606, info@manickarajah.com www.manickarajah.com

Malerbetrieb Unterhuber u. Seidel GbR, Fachbetrieb für Maler-Lackierarbeiten, Tel. 0162/7300718, gerhardseidel52@gmx.de

BODENVERLEGUNG SCHNEIDER Laminat, Vinyl, Teppich uvm. Gerne komme ich mit Muster vorbei.
WhatsApp. 0155/10401825

Älterer Malermeister übernimmt sämtliche Maler u. Renovierarb. zu sehr günstigen Preisen sauber korrekt, zuverlässig, ☎ 0172/8919782

Fachbetrieb übernimmt günstig Asphaltierungen, Pflasterungen und Gartenbauarbeiten. Tel. 0171/6700003

ABBRUCH – Bagger – Erdarbeiten, Kanal, Sickergruben, Kellerwände trockenlegen, abgraben, dämmen
Fa. Bogenrieder 0170/3018836

Fassadenanstrich bis 11 m H. Putzrep. Innenarbeiten aller Art. Keine Wartezeit. Malermeister-betr. Hausmann, 089/6888806

Bad/Haus/Umb. 0176/81292261

Fa. Schwarz&Kara Wasserinst. WC-Spülk./Wasserhahn tauschen, Kanalreing. 7T/24Std. Tel. 0176/58857663

Malerarbeiten, Fliesenlegen, Bodenbelagsarbeiten, alle Arten von Renovierungen, komplette Fassadensanierung 089/17103930

Jeden Rolladen auf elektrisch umrüsten auch Rolladen u. Jalousien sehr preiswert Fa. Markisenkauf Tel. 089/7934983

Garten- und Landschaftsbau, Heckenschnitt, Rasen mähen, vertikutieren, alles rund ums Haus!
Fa. Zielke, Tel. 0163/0045974

Schnellreparaturen Rolläden und Markisen! Wärmedämmung! Rabattaktion 15% auf alles Neu.
Tel. 01590/1657125

Spenglerei/Bedachungen, Steildach, Flachdach, Dachfenster, ☎ 0 8 9 / 7 0 0 6 6 6 5 6 0 8 9 , schubert-dach.com

Fliesenleger Badumbau und mehr Beratung -Planung - Ausführung.
Tel. 0176/23236246

Fa. Schuster: Maler- und Tapezierarbeiten, Bodenbeläge aller Art, Fliesenarb., ☎ 0177-54 25 079

Elektro Schreiner geselle deutsch, mont. Lampen, Vorhänge, Möbel Kü., Ikea, Planung 0171/4512362

Umzug-Entrümpelung-Lager ab 45,- €/h + LKW, Mo.-So. Feiertag. 0176/72431237 Schechtmann

Fliesenlegermeister übernimmt sämtliche Fliesen- und Marmorarbeiten, Tel. Fa. 089/717581

Malern – Tapezieren – Bodenbeläge Renov. Bäder/WC's und Fliesen
Fa. (089/7602447,0173/3510450

Bodenleger und Malerbetrieb, preiswert und qualitativ, Tel.: 0178/3757744

Deutscher Maler in Neuried, auch am Wochenende und an Feiertagen, Fa., T. 0174/8533333

Komplettisanierung-Renovierung aus einer Hand T.0155/10093843

Gas – Wasser – Heizung – Sanitär Arbeiten Tel. 0155/10093843

Hausmeisterservice SL. Tel.: 0176/24443964

Terrasse, Pflastersteine, Reinigung Tel. 0176/22211184

Malermeister hat Termine frei. Günstig! ☎ 089/6802341

Elektroarbeiten 0172-9522009

Malermeister ☎ 089/14002773

Malerarb.günstig0171/2011140

Gartenbau

Problemföckung, Gartenpflege, Wurzelstockfräsen, Heckenschnitt, Abfuhr, zuverlässig+preiswert, FA Lachner: 089/90059770, www.die-baumexperten.de

Baumfällung und Baumpflege, Wurzelstöcke ausfräsen, Brennholz liefern Info ☎ 089-37505112 www.garten-staudinger.de

Bäume fällen, auch schwierige, Abfuhr, Wurzelstöcke ausfräsen, Pflasterarb., Fa. H. Gruber 089/4704233, www.baum-faellen.de

Baumpflege – Gartenservice, Baum- und Gartenpflege, Hecken, Sträucher schneiden, Tel. 0174/9789932

Gartengestaltung und Pflasterarbeiten aller Art, Zäune, TG; Firma Reis, ☎ 08105/393078

Baum-, Strauch-, Hecken- u. Obstbaumschnitt, T. 089/1411090

Gärtner sucht Gartenarbeit von privat Tel. 0159/06847627

Unterricht

Prüfungsvorbereitung in den Fächern Deutsch und Englisch. Einzelunterricht in 81476 (25€/Stunde) ☎ 0170/3300259

Erf. Gym. Lehrer, FOS, BOS und Realschullehrer erteilen Unterricht. in allen Fächern, T. 0171/3525523

Grundschullehrerin erteilt Nachhilfe; Tel. 0176/70256429

Akkordeon, Steirische, Klavier u.a., Tel. 0171/5003155

Lat./Ital./Mathe, T.0173/5757805

Mathe-Nachhilfe 089/59997333

Flohmärkte

Kinderflohmarkt am 18.03.2023 im Johanniter KiHa von 10 bis 14 Uhr. Anm. für Verk. unter: eb.kiha.waldsanatorium@gmail.com, Gebühr: 7€, mit Kuchenspende 4€, Sanatoriumstr. 3, Krailling

Reise & Erholung

Ferienhaus in Italien Wir vermieten unser familienfreundliches Haus in den ital. Marken: 3 Schlafz., Wohnküche, Wohnzimmer, Bad; sehr großes Grundstück. sehr ruhig, Natur pur. Fairer Preis! monterolo@web.de

Ferienhäuser/-wohnungen

Erleben Sie das authentische Griechenland: Mieten Sie eine Ferienwohnung von privaten Rentnern. Auch für längere Aufenthalte geeignet! Genießen Sie Kulturprogramme und erleben Sie die griechische Lebensart hautnah. Buchen Sie jetzt und lassen Sie sich von der Schönheit Griechenlands verzaubern. ☎ 0152/23279078

Haus an der Ostsee, 1824 m² Grund, 124 m² Wfl., Bj. 1905, € 490.000. ☎ 0152/1211212

Gesundheit

ZAHNIMPLANTAT: Kostenloses Beratungsgespräch. Studie vergleicht Zahnimplantate der Renommeehersteller, so Zahnimplantate zum Selbstkostenpreis f. Sie. Termin für kostenl. Beratung. Untersuchung/Planung unter Tel. 0176/6286278 oder per mail: Implantatstudie@gmx.de

Die Anonymen Alkoholiker treffen sich jeden Freitag, 19.30 Uhr in der Kafkastr. 17, Kirche Philipp Neri

Kältesauna Cryomed BJ 2019, mit viel Zubehör 2 x 40Liter Stickstofftank für Sportler zur Leistungssteigerung oder Menschen mit chronischen Schmerzen. Für 25.000 Euro zu verkaufen. Info: ☎ 01512/0418416, schererl@web.de

Betreuerin Dame (63) aus der Ukraine su. eine Stelle als Betreuerin (keine Pflege) in Solln, Pullach o. Grünwald ☎ 0176/32355711

***Relax Massage*017641403655**

Bekanntschaffen

Aufregende Stunden zu Zweit. Er, 51, schlank, 180 cm, ledig u. mobil, sucht Sie bis 70 Jahre, gerne gebunden für aufregende Stunden zu Zweit. 100% sauber u. diskret. WhatsApp 0170/4098672

Junggebl. Er, 58, sucht für erotische Treffs sehr attr., schlanke Sie, zwischen 20 und 45. Alles weitere über hjspower@aol.com oder ☎ 0172/9703431

Lederlook! Welche Frau mag ihn? M48 mag es auch! Melde Dich :) Tel. 0177-5501044

AKTION! Die heimatnahe Partnervermittlung für SENIOREN
Tel. 089 36192540 ; u.Sa/So

Junger Mann sucht einsame Frau für eine gemeinsame Zukunft, ☎ 0178/8368635

Suche Freundin, die wie ich, unter Depression leidet bis 48J., ☎ 0174/6004117

Junger Mann (54) su. Frau f. feste Beziehung, Kind angenehm; Tel. 0152/54658115

Mann, 45, su. reife Freundin; Tel. 0177/6416808

ER sucht SIE, Tel. 96176460

Erotik

Hausfrau (33) macht alles! 0174-869 75 14

Silke 38, Frauen suchen lockere SEX-Kontakte 0176-97792223

19j. Luder 01523-71 66 357

Telefonkontakte

TELEFONSEX ☎ 089/682787

Erotische Massagen

Attr., langbeinige, reife Sie besucht auch; Tel. 0152/58141611

Tantra Massage ☎ 01728927307

Reife Sie bes. T. 0151/63844238

SEXY ROMY ☎ 0152/51721561

Sie sind über ALTE SACHEN gestolpert?

Rufen Sie uns an unter Telefon 089/546 555 oder geben Sie Ihre Kleinanzeige auf unter verkaufe.muenchenweit.de

■ KARLSFELD · Wenn's um einen Tipp in Sachen Sonnen-, Sicht- und Wetterschutz geht, ist meiner: Deiner. Denn Judith und Marc Deiner halten nicht viel vom Kleckern, neigen mehr zum Klotzen. Hehe... Doch ja, dies zeigt sich schon bei einem Besuch der weit und breit größten Ausstellung von Rollläden, Jalousien & Co. Und ebenso auffällig »geklotzt« sind aber auch ihre Rabatte, die sie zuweilen gewähren. Jetzt ist wieder zuweilen: Am kommenden Samstag öffnen sie Tür und Tor zur Frühlings-Hausmesse – mit Rabatten bis zu 30 Prozent.

30 Prozent* Nachlass auf ausgewählte Produkte... Schnäppchen bei Sonnenschutzanlagen, Überdachungen, Bauelementen sowie Verkauf, Montage, Reparatur und Wartung... Verlosung von Plissees... Gründe genug, wie ich meine, dass sich an Sicht-, Sonnen- und Wetterschutz Interessierte nächsten Samstag auf der, ich schätze mal rund 250 m² umfassenden Ausstellungsfläche umzusehen, wo und wie kräftig das Duo Deiner den Rotstift angesetzt hat. »Hm... sehr rot«, verriet mir Judith Deiner, lächelte verschmitzt und meinte, sie hätte noch weitere Sonderangebote. Die fände ich auf ihrer Website (www.rollladenbau-markisen.de – Anm. d. Red.) unter dem Link »Aktionen«. Ich hab's gecheckt, ja, und den Hinweis auf Winterrabatte der Markenhersteller Warema, MHZ

30% - Da guckst du!*

Hausmesse: Sonnen-, Sicht- & Wetterschutz bei Rollläden Deiner am 18. März von 9 bis 16 Uhr



Willkommen zur Hausmesse am 18. März, von 9 bis 16 Uhr... bei Judith und Marc Deiner

MD Sonnenschutztechnik Büro, Werkstatt, Lager und XXL-Ausstellung Ottostraße 10 Karlsfeld
Telefon 08131-3307480 info@rollladenbau-markisen.de www.rollladenbau-markisen.de

Mietgesuche

3-köpfige Familie (FK Goethe Institut & IZ Berater) sucht 3.5-5 Zi. Whg/Haus ab ca. 100m² mit Balkon/Ter. Bis ca. 2.500 €. In Isarnähe (Giesing, Isarvorstadt, Au-Haidhausen, Thalkirchen, Sendling, Harlaching Etc), langfristig 4+ Jahre Tel: 0176/61021364

Polizeibeamter sucht 2 Zi. Whg. Freundlicher Polizeibeamter, 38 J., sucht ab sofort 2 Zi. Whg. bis 1.000 € warm in München. Da handwerklich begabt, können auch Hausmeisteraktivitäten angeboten werden. ☎ 0176/41529576

Ruhiger Herr, 66 J. sucht Wohnung. Kleinere Wohnung in München gesucht, Rentner, Dipl. Ing. Zus. a. d. Verlag. Mü. Wochenanzeiger, Moosacher Str. 58, 80809 München, Chiffre 1326721

Herzenswunsch Restaurantfachmann, 28, in Festanstellung sucht bezahlbare 1 - 1,5 Zi.-Whg. in München Tel. 01523-3512996 (gerne auch WhatsApp) o. E-Mail: kostaa@web.de

Ruhige Soz.-Päd. (w, 30) aus Münster sucht zentr 2 ZKB z. 01.06., 1000,- € WM; Tel. 0162/6070506

Pensionierte Lehrerin mit lieberm, ruhigem Hund su. 3-Zi.-Whg. bis 1.100,- € warm; Tel. 08131/6654998 o. 0176/70256429

Wir suchen im Münchner Großraum eine 2/3-Zim. Wohnung Gerne auch in WG und/oder mit verringerter Miete vs. Hilfe Wir sind 3 Akademiker: Vater+Töchter, Chris 0176/84412536

1 Zi.-Whg., Arzt u. Physiotherapeutin suchen für ihren Sohn, Stud. an TUM, 20 J. NR 1 ZKB bis € 800, Nähe Zentrum/TUM ab Mai 23, ☎ 0160/95911890 matthias-renner@t-online.de

Nette Familie su. Haus/große Whg. zur langfristigen Miete bis € 3.200 KM. Eltern Akad. NR, beide in unbefr. Festanstellung, 2 Kinder (9 & 12), keine HT, in Trudering/Haar. ☎ 0160/973 973 15.

Amerikanisches Ehepaar sucht 3 Zimmer, 80 m², Einbauküche. München Zentrum. Max. warm 2.100. € ab sofort. E-Mail: chandler0522@gmail.com

Verh. Paar (M/M+Hund) sucht geräumigen Bungalow ab 3 Zi. mit Garten in/um München bis max 1.300 € zur langfr. Miete. wohnen.in.muenchen@gmx.de

Amerikanisches Ehepaar sucht 3 Zimmer, 80 qm., Einbauküche, Zentrum München. Max. Warm 2.100 €, ab sofort. Email: chandler0522@gmail.com

Sie, 33 Jahre, Vertrieb Medizintechnik, sicheres Einkommen, zuverl. & ordentl. NR ohne HT sucht 50-70 qm Wohnung, Tel: 0172/2656 206

Mann 39 Jahre sucht 1 bis 2 Zi. Wohnung München West, max. 500.- Eur warm mit EBK eventl. Kellerabt. 30 bis 50m² E.mail: englhardtchris@gmail.com

Selbständige Dame sucht ab sofort 2-Zi.-Whg. in München, zahle Miete 6 Monate voraus; Email: aidaysollwedel@icloud.com, Tel. 0162/8154974

Junge Architektin (26, NR, Geigerin) sucht zentr., helle 1-2 ZW., >30qm, max. 850 € warm, ab Apr/Mai, Tel. 0157/73427876

Schreiner im Ruhestand sucht günst. Werkstatt (40/60 qm) für gelegentl. Holzarbeiten, 380V Anschluss, ☎ 089/83964811

Krankenschwester sucht 1,5-2-Zi. Whg. mit Westbalkon, 58J., NR, kein Haustier; ☎ 0176/47645954 gudrun.dissel@web.de

4-5 Zi. Whg. gesucht. Freundliche Familie sucht ab 1.5. Wohnung im M Westen. Evt. auch vorübergehend ☎ 0151/75038614

Mutter, verbeamtete Gym.-Lehrerin, NR, und 10 jährige Tochter suchen langfristig 2-3 Zi.-Whg bis 1400,-€ warm. Tel: 0172/8268194

Beiköchin, 45, sucht dringend eine bezahlbare 1 bis 2 Zi. Wohnung mit Balkon, Küche und Bad mit Badewanne Tel. 0176/64624894

Pensionierte Lehrerin mit lieberm, ruhigen Hund su. 3 Zi.-Whg. bis 1.100,- € warm, ☎ 08131/6654998 o. 0176/70256429

Suche 2-Zi-Wohnung bis 1100 € M. Balkon in Au o. Glockenbach. Projektmanager, 27, NR Tel: 015779367232

Unternehmensberater (29) sucht 1 Zi. Whg., sich. Einkommen, zuverlässig, bereits wohnhaft in München. Tel.: 01573/5447187

Sozialpädagogin 64J. s. App. (auch möbl. u. auf Zeit) bis 900 € warm Tel. 01795024396

Paar (Lehrerin/Informatiker) s. zentrale 3+ Zi. Whg. in München >75m² ☎ 0151/21699280

und Klaiber gefunden. Ganz schnell, übrigens, über den QR-Code, der hier abgebildet ist. Und wenn Sie schon mal die Internet-Plattform der MD Sonnenschutztechnik GmbH besuchen, sehen Sie effiziente auch sämtliche Produktsortimente, die Sie am 18. März von 9 bis 16 Uhr in der Karlsfelder Ausstellung erwarten: Raffstores, Außenjalousien und Rollläden ... Verdunkelungen und Markisen... innenliegender Sonnenschutz (Plissees), Textilscreens und... Insektenschutz. Zudem zeigt das Duo Deiner & Deiner Überdachungen, Terrassendächer und Gartenzimmer. Genauso Terrassen-Systemböden und das komplette Zubehör wie, nur mal beispielsweise, mechanische und elektrisch betriebene Steuerungen sowie, last but not least, eine schier unendliche Auswahl aktuellen Stoffdesigns... Zum Ende unseres Gesprächs wies mich Firmenchef Marc Deiner noch auf die Fördermittel der BAFA sowie der KfW hin. »Bundesförderung für effiziente Gebäude« sei das Stichwort. Über das Wer, Wann und Wieviel werde er interessierte Besucher seines Tags der offenen Tür – zu der er Haus- und Wohnungsbesitzer herzlich einlädt – gern auch ausführlich informieren und beraten.

Sonnen-, Sicht- und Wetterschutz* führender Hersteller gibt's am Samstag, 18. März, von 9 bis 16 Uhr, und nur an diesem Tag, mit Rabatten bis zu... 30 Prozent.

Junges Paar(30) sucht 3-4 Zi. bis 1600,-€ warm, T. 0176/82155052

Suche 2-3 ZW, nette Frau 24 J, Einbauküche, U-Bahn M-Zone, ☎ 01520/3472754

26 J. Berufstätig, Deutsch suche Wohnung bis 780 € warm ☎ 0176/64975464

Junge Beamtin su. Wohnung in Maxvorstadt Tel. 0151/28451007 riawalter@gmx.de

Informatikerin, 31, sucht Whg ab 45m² im Münchner Zentrum bis 1.050 € warm. 0151/50522199

Jäger in Rente, Chile Experte sucht möbl. Zimmer, MVV-Nähe ☎ 0175/5390022

Freundliches Paar (30 J.) sucht zentrale 3 Zi. Mietwhg. mit Balkon, Tel. 015732512367

Su. 1-2-Zi.-Whg.; Tel. 0155/10085612

M, 26 s. Garage/Halle/Werkstatt 100m² M. u. Umkr. 017657635118

WG Zimmer, 19 m², zentral, ruhig, möbliert. Tel. 0179/6946703

Grundstücke

Freizeitgrundstück, 304 m² zu verkaufen, 4 km v. München, Preis 135,- € pro m²; Email: o.flocki@gmx.de

Mietangebote

Forstenried möbl. 3 Zim.-Whg. 92 qm m. Blk., incl. NK 2.500 € Zus. a. d. Verlag, Mü. Wochenanzeiger, Moosacher Str. 58, 80809 München, Chiffre 1326772

Laim, Stroblstr. 6, 1 Zi., Kü., Bad/WC, Kammer, Kellerabt., 41,5 m², ab Mai, 540,-€ + Vorausz. NK 200,-€, Ges. 740,-€, mietpacht@gmx.de

Vermiete 2Zi-DG- Wohnung in Feldmoching, bin behindert, brauche eine Pflegekraft. Alles andere nach Absprache. 089/81306190

Mü-Sendling, 3-Zi-EG-Whg., 85m², EBK, WiGa, NR, KM 1250,- € + NK 300,- € wasserfall@t-online.de

1 Zi. in WG, zu verm. 750,- € inkl. Ramersdorf, ☎ 0159/01382860

Wir entrümpeln Ihre Wohnung besenrein! Fa Tel. 08141-8906366

Möbl. Zi. an S6, 0151/15715709

Immobilien-Gesuche

Familie sucht Haus in Ober- oder Untermerzing. Gerne ältere Häuser mit Modernisierungsbedarf. Auch ein späterer Einzug wäre ok. Bitte alles anbieten: Mobil: 0157 80223338 marksprof@hotmail.com

Jg. Familie sucht Grundstück o. Haus z. Kauf, Tel. 0170/8489890

Suche in und um München, eine 1-3 Zi.-Whg. für meine Mutter nur von Privat, schnelle Abwicklung wenn es passt gerne auch renov. bedürftig. a.martin@stanst.de

Warum erst entrümpeln? Kaufe Ihre Immobilie auch mit Inventar! Tel. 089/13946681, warum-entruempeln@gmx.de

Hobby Handwerker sucht sanierungsbedürftige Wohnungen & Häuser. ☎ 0172/3229843

Su. für MA BMW, Allianz, TU Kauf-/Mietobj.0171/2744220, info@santimmobilien.de

Manager sucht Haus, Abrissob. Bauplatz, Gewerbeimm, Preis/Größe egal ☎ 0160/99241118

Dipl.-Übersetzerin su. ruh. Kleinstgrundstück zur Bebauung i. Großraum STA Tel. 0151/50641605

Hobby-Handwerker sucht renovierungsbedürftige Whg oder Haus ☎ 08102-72789191

Erbpacht Immobilien bestmöglichst verkaufen ☎ 089/131320 www.immobilienfischer.de

Wir SUCHEN Zinshäuser/MFH's für den Eigenbestand. Munich REAL Invest GmbH (089-40908887 info@mreinv.de

Privatmann sucht Wohnung zum Kauf. ☎ 0179/2945294

Kaufe Whg. Tel. 089/48998925

Kaufe ETW/ Haus/ Grund, sofort. Kaufentscheidung, ☎089/663366

Immo-Gesuche gewerblich

Bauträger sucht Grundstücke e-mail: info@gfn-group.com mobil: 0172/8916265

Immobilien-Angebote

Beste Kapitalanlag. 4Zi-Wohng. 115 qm, m. Schwimmbad, Sauna. z. verkaufen, Nießbrauch v. priv. 450.000 € ☎ 0179/2585234

Sonnige Gartenwohnung in M-Solln, SW Ausrichtung, 3 SZ, WZ mit off. Küche, 2 Bäder m Fenster, 1 Gäste-WC, Aufzug, Kaminanschluss, Bj. 2007, Obj. im Top-Zustand, KP 1.085.000 € incl. TG-Einzelstellplatz. Tel. 0176-63759734

1-3 Fam.Haus i. Kaufb./Allgäu ca. 240 qm, Wfl., 840 qm Grund, beste Lage, SonnenhausKF@gmx.de

EFH ohne Prov. zu verkaufen. VB 1.199.000 €, 82335 Berg, Wfl. 212 m², Grund ca. 480 m², Bj. 1990, TEL. 0160 3888444, eMail: guerge@mac.com

3-Zi.-Whg. in München. Beste Kapitalanlage 4 % Rendite. Balkon, EBK neu, Bad m. Fenster, kompl. neu u. hochwertig renoviert, U-Bahn-Nähe, EA vorh., KP 425.000,- € Tel. 0176-98801818

RH/ca.110m²Wfl/80809 München 3ZKB, Blk, Terr., Garten,ruhig, U-Bahn, frei, KP € 1,1Mio. + 3,57% Prov., info@regenta-gmbh.d

PAUL TRAUT GMBH ☎ 089/46133718, Liegenschaftsverwaltung, Immobilienvermarktung – nachhaltig, leistungsstark

Jetzt Marktchance nutzen, >5% Rendite, München, saniert, vermietet, 3-6 Zi, ☎ 0172/6052506

Die Expertenrunde

zum Thema:

Eigenbedarfskündigung

Frau Huber aus München fragt: meine Cousine verliert ihre Wohnung, weil deren Vermieter wegen Eigenbedarfes gekündigt hat. Ich habe selbst eine vermietete Wohnung. Kann ich diese für meine Cousine ebenfalls wegen Eigenbedarfes kündigen?



RA Georg Hopfensperger
Rechtsabteilung HAUS + GRUND MÜNCHEN

Antwort: Es kommt darauf an. Der Vermieter kann ein Mietverhältnis kündigen, wenn er ein berechtigtes Interesse an der Beendigung des Mietverhältnisses hat, § 573 BGB. Ein berechtigtes Interesse im Sinne dieser Vorschrift liegt vor, wenn der Vermieter die Räume als Wohnung für sich oder seine Familienangehörigen benötigt, § 573 Abs. 2 Nr. 2 BGB. Es genügt dabei nicht, dass eine Verwandtschaft in irgendeiner Form besteht. Die Kündigung wegen Eigenbedarfes ist vielmehr in der Regel nur für nahe Angehörige möglich. Dazu gehören Kinder, auch Stiefkinder, Eltern, Enkel, Urenkel Geschwister. Ehegatten sind ebenfalls ausreichende Bedarfspersonen, selbst wenn diese in Trennung leben, sogar wenn die Ehe bereits geschieden ist. Für eine sogenannte Nebenfrau eines ausländischen Vermieters wurde der Eigenbedarf jedoch verneint. Zum berechtigten Personenkreis gehören aber die Schwiegereltern sowie Nichten und Neffen. Auch der Schwager kann eine geeignete Eigenbedarfsperson sein, wenn zu diesem ein besonders enger Kontakt besteht. Bei den entfernteren Verwandten, wie zum Beispiel einer Cousine muss zu der bestehenden Verwandtschaft noch ein soziales Näheverhältnis hinzukommen. Ein solches kann darin liegen, dass Sie sich aufgrund persönlicher Umstände seit vielen Jahren persönlich um ihre Cousine kümmern und dieser zum Beispiel auch Unterhalt gewähren. Bei Vorliegen eines solchen Näheverhältnisses kann auch eine Eigenbedarfskündigung für ihre Cousine erfolgen.

Kostenfreie Rechts-, Steuer- u. Bauberatung für Mitglieder in allen Immobilienfragen.

Mitgliedsbeitrag ab 60,- € jährlich. Infos unter: Haus + Grund München, Sonnenstraße 13 III, 80331 München Tel. 089/551 41-0, Fax 089/551 41-366 www.haus-und-grund-muenchen.de info@hug-m.de



Abkürzungen im Immobilien- und Mietmarkt

Wir beraten Sie gerne unter Telefon 089/5 46 55-162

Art des Energieausweises:

Energiebedarfsausweis	EA-B
Energieverbrauchsausweis	EA-V

Energieträger der Heizung/HZG

Blockheizkraftwerk	HZG BHKW
Erdgas	HZG Gas
Erdgas leicht	HZG EGL
Erdgas schwer	HZG EGS
Erdwärme	HZG EW
Erneuerbare Energieträger	HZG EE
Fernwärme	HZG FW
Fernwärme Dampf	HZG FWD
Flüssiggas	HZG FS
Heizöl	HZG Öl
Holz	HZG Holz
Holz Hackschnitzel	HZG HSchn.
Kohle	HZG Ko
Luftwärmepumpe	HZG LWP
Nahwärme	HZG NW
Pelletheizung	HZG Pellet
Solarheizung	HZG Solar
Strom	HZG S
Wärmelieferung	HZG WL
Warmwasser über Elektroboiler	HZG Elek.Boil.

Weitere Abkürzungen zum Energieausweis:

Baujahr lt. Energiepass	Bj. (EA)
Energieeffizienzklasse (A+ bis H)	EEK A+ bis EEK H
Endenergiebedarf für Wärme	EB-W
Endenergieverbrauch für Wärme EV-W	EV-W
Endenergiebedarf für Strom	EB-S
Endenergieverbrauch für Strom	EV-S

Sonstige Abkürzungen

Altbau	AB	Mehrfamilienhaus	MFH
Abstellkammer	Abstka.	Maisonette	Mais.
Appartement	App.	Mansarde	Mans.
Ausstattung	Ausst.	Nutzfläche	Nfl.
behindertengerecht	behindg.	Nebenkosten	NK
Baujahr	Bj.	Obergeschoss	OG
Betriebskosten	BK	provisionsfrei	prov.fr.
Balkon	Blk.	Reiheneckhaus	REH
Bungalow	Bung.	renoviert	renov.
Dachgeschoss	DG	renovierungsbedürftig	renov.bed.
Doppelhaus	DH	restauriert	restaur.
Doppelhaushälfte	DHH	Reihenhaus	RH
Dachterrasse	DT	Reihenmittelhaus	RMH
Einbauküche	EBK	ruhig gelegen	ruh.gel.
Erdgeschoss	EG	Souterrain	Sout.
Einfamilienhaus	EFH	Schlafzimmer	SZ
Einliegerwohnung	ELW	Teppich	Tepp.
Eigentumswohnung	ETW	Terrasse	Terr.
Fußbodenheizung	FbH	Tiefgarage	TG
Garten	Gart.	Verhandlungsbasis	VB
Garage	Gge.	Wohnheit	WE
Grundstück	Grdst.	Wohnfläche	Wfl.
Hobbyraum	Hobbyr.	Wohnung	Whg.
Kaufpreis	KP	Wintergarten	WiGart.
komplett	kpl.	Wohnzimmer	WZ
Küche	Kü.	Zimmer, Küche, Bad	ZKB
Luxusausstattung	LuxAusst.	Zentralheizung	ZH
		Zimmer	Zi.

Wochenanzeiger Medien GmbH
Moosacher Straße 56-58
80809 München
Telefon 089/5 46 55-162
immobilienmarkt@muenchenweit.de



Kälte knabbert an der Reichweite

Sinkende Leistungsfähigkeit der Akkus und Energiebedarf für Heizung

Wer bei kühlen Temperaturen ein Elektroauto nutzt, muss sich auf eine geringere Reichweite einstellen. Bei Kälte sinkt nicht nur die Leistungsfähigkeit der Akkus, im Auto wird auch zusätzlich Energie zum Heizen benötigt. »Bei Temperaturen von etwa +10°C und darunter laufen die physikalischen Prozesse in den Akkus von Elektromobilen langsamer ab. Damit verringert sich die Leistungsfähigkeit und damit auch die effektive Reichweite der Fahrzeuge«, erklärt Andreas Richter vom DEKRA Competence Center Elektromobilität. Nach verschiedenen Untersuchungen geht die Reichweite von Elektroautos im Schnitt um 20 bis 30 Prozent zurück.

Vor dem Start vorheizen

Neben der Temperierung des Akkus in ein optimales Temperaturfenster durch eine in den Akku eingebaute Heizung, schluckt die Heizung des Fahrgastraums im Elektroauto viel Energie. Ein Garagenplatz – möglichst temperiert – ist daher Gold wert. Zudem ist es sinnvoll, das Fahrzeug eine Viertelstunde vor Start nochmals mit der Ladestation zu verbinden, damit der Akku vortemperiert wird.

Auf Winterbetrieb umstellen

Weiteres Sparpotenzial kann ausschöpfen, wer seinen Fahrstil auf »Winterbetrieb«

umstellt. Im Eco-Modus zu fahren, spart ebenso Energie wie eine gleichmäßige, vorausschauende Fahrweise bei mittlerer Geschwindigkeit. Kurzstreckenfahrten mit längeren Pausen erhöhen den Verbrauch besonders stark, weil der Akku nach Pausen erneut geheizt werden muss. Die DEKRA Experten warnen allerdings nachdrücklich davor, auf Kosten der Sicherheit Energie zu sparen. »Wer bei schlechter Sicht das Licht zu spät einschaltet oder bei beschlagenen Scheiben auf Lüftung oder Scheibenheizung verzichtet, bringt sich und andere unnötig in Gefahr«, betont Richter. Weitere Informationen rund um das Thema Elektromobilität unter www.dekra.de/de/elektromobilitaet/

Suche Vespa/Piaggio PX 80,125,150 od. 200 ccm (keine Cosa) oder Vespa 50n/Spezial zum Herrichten od. Ausschlichten (auch Unfall). Tel. 0172-8394458

Wir kaufen Motorräder aller Marken von Unfall-bis Topzustand ☎ 0170/5485000

Kaufe gebrauchte Unfall- und defekte Motorräder, Fa., Telefon: 089/3143203

Ihre Motorradwerkstatt in MUC Krossline.de ☎ 089/46089540

Suche alte VESPA, Moped, Motorrad ☎ 0160/93883574

Kfz-Verschiedenes



Karosserie & Lack
Unfallinstandsetzung · Caravan-Service
KFZ-Service u.v.m. S-Holt Westkreuz
Aubinger Straße 15 • 81243 München
☎ 0 89 / 8 89 69 70 · www.zeilinger.de

Wir kaufen jedes Auto, auch Unfall/Motorschaden usw., Selbstabholung, Barzahlung, Abmeldung, 24 h, auch Sa./So., KFZ Firma, ☎ 089/96978922

Kfz-Fa. kauft alle Fahrzeuge, Zustand egal, Barzahlung, Selbstabholung, Abmeldung erfolgt sofort ☎ 089/62809177

Ankauf von KFZ aller Art, auch unfallbeschädigt, TÜV fällig, Motor od. Getriebeschaden, KFZ Meisterbetrieb T. 0151/17456427

Dt.-Fa. kauft Unfall- und gebrauchte KFZ, sofort bar, Sa./So., T. 089/48058543

- Höchste Preise für Kfz
- Unfall- und Totalschäden
- Entsorgung v. Schrottfahrzeugen
- gebrauchte Ersatzteile a. Marken

AUTOVERWERTUNG KROHER
Tel. 089/8 63 39 75, 9-18 Uhr
www.autoverwertung-kroher.de

Kfz-Ankauf

Kaufe Fahrzeuge aller Art, 24 Std./Woche, Fa. ☎ 089/89328547

Kaufe alle Arten von Fahrzeugen ☎ 0172/8613407

Kfz-Firma kauft alle Autos, Tel. 089/61209593 auch Sa./So.

Fa. Auto-Star München KAUFEN FAHRZEUGE ALLER ART. AUCH UNFALL, MOTORSCHADEN, HOHE KM. OHNE TÜV UND FÜR EXPORT, Hr. Anton, Tel. 089/95403116 oder 0177/8901053, auch am WE u. Feiertage

LUEJ Automobile. Kaufe Fahrzeuge aller Art, auch Unfall, Motorschaden, hohe km, ohne TÜV und für Export; auch Feiertag und Wochenende. Tel. 089/9042250555, 0174/7172018

KFZ-Fa. kauft alle Fahrzeuge Zustand egal, Barzahlung, Selbstabholung u. Abmeldung erfolgt sofort, a. Sa./So. Tel. 089/62271473

Kfz-Ankauf aller Art, auch Unfall/Motorschaden usw., Selbstabholung, Barzahlung, Abmeldung, 24h, auch Sa./So., KFZ Firma, Tel. 089/61465198

Auto Ankauf! Gepflegte/ defekte usw. Selbstabholung, Barzahlung, Abmeldung, Fa. Tel. 089/89867096 auch Sa./So.

Suche gepflegte PKW's ab Bj. 2014. Münchener Firma , Tel. 089/42018419

Su. Oldtimer, Mercedes-Benz, Porsche , BMW, Opel, u. USA von privat, Tel. 0177/5066621

Dt.-Fa. kauft Unfall – und gebrauchte KFZ, sofort bar, Sa./So., T. 089/94002977

Suche gepflegte PKW's ab Bj. 2010 Münchener Firma, Tel. 089/42018419

www.kaufe-jedes-auto.eu Tel. 0177/2064584

Münchner KFZ-Firma kauft jedes Fahrzeug, auch Unfallschaden, Motorschaden mit oder ohne TÜV usw. Abmeldung, Barzahlung und Selbstabholung, 24 h auch Sa./So., Firma Tel. 089/92269970 o. 0171/3078511



RAUS-GEWACHSEN?

Bei uns finden Sie „passende“ Angebote.

Kleinanzeige aufgeben unter Tel. 089/546 555 oder online auf auto.muenchenweit.de

Wir bieten das richtige Umfeld für Ihre Kleinanzeige! Nur 4,- € die Zeile für KFZ-Anzeigen in München + Umland Gerne mit Bild Ihres Autos!

Audi

Su. alle Audi ab Bj. 98 jeder Zustand ☎ 089/97890365

Su. Audi ab Bj.98, jd. Zust., 24/Std./Wo.,Fa. ☎ 089/89328547

Kaufe Audi, Fa, T. 089/61467795

BMW

Suche alle BMW, jeder Zustand, 24Std/Wo. Fa. Tel. 089/97890365

SUCHE BMW jd. Bj., jd. Zust., 24 Std./Wo., Fa., Tel. 089/89328547

Kaufe BMW Fa. T. 089/61467795

Fiat

Suche Fiat PKW/BUS, ab Bj. 98, jeder Zustand, 24h/Woche, Fa. ☎ 089/89328547

Kaufe Fiat Fa. T. 089/48998925

Ford

Su.Ford PKW/BUS,ab Bj. 98, jd. Zustand,24h/Wo.,Fa.089/89328547

Kaufe Ford Fa. T. 089/48998925

Honda

Suche alle Honda ab Bj. 98, 24 Std./Wo., Fa. Tel. 089/97890365

Kaufe Honda, Tel. 089/48998925

Hyundai

Suche Hyundai 089/48998925

Kia

Kaufe Kia, Fa., T.089/48058775

Mercedes-Benz

SUCHE MERCEDES alle Typen jd. Bj.,24Std./Wo.,Fa., 089/89328547

Su. Mercedes, T. 089/62809177

Nissan

Kaufe Nissan Tel. 089/94002977

Opel

Suche alle OPEL ab Bj. 2000 24Std/Wo ☎ 089/9789065

Su. OPEL PKW/BUS, ab Bj. 98, jd. Zust.,24h/Wo., Fa. 089/89328547

Kaufe Opel Fa. T. 089/48998925

Peugeot

Kaufe Peugeot Firma, ☎ 089/48998925

Renault

Suche Renault, T. 089/94002977

Skoda

Kaufe Skoda Tel. 089/48998925

Toyota

KAUFE jd. TOYOTA und andere Japaner, kein TÜV, viele KM, Unfall, zahle Bar, auch So./-Feiertage, Fa. Tel. 089/97890365 (immer erreichbar)

Kaufe alle Toyota auch mit Unfall, TÜV-fällig, hohe Km o. defekt. KFZ Meisterbetrieb T. 0151/17456427

Suche Toyota PKW/BUS, jd. Zustand, Fa. Tel. 089/89328547

Kaufe jeden Toyota, Firma, Tel. 089/48998925

Volkswagen

Suche VW PKW/Bus, Firma, Tel. 089/48996460

Su. VW, PKW, Bus, 24 Std./Wo.; Tel. 089/97890365

Su. VW PKW/BUS, jd. Bj. / Zust., 24 Std./Wo., Fa., T. 089/89328547

Volvo

Su. Volvo ☎ 089/62809177

Wohnwägen/ Wohnmobile

Wir kaufen Ihr Wohnmobil & Wohnwagen! ☎ 0800-1860000 (kostenlos) www.ankaufwohnmobile.de

Wir, junge Familie suchen Wohnwagen/mobil ab Bj. 89 ☎ 0160/99647656

Kaufe Wohnmobile+Wohnwagen 03944/36160, www.wm-aw.de.Fa.

Familie sucht Wohnmobil oder Wohnwagen. Tel. 0170/1564007

Privat sucht Wohnmobil Tel. 0177-5952095

Motorräder

BÜSE MOTORRAD TEXTIL-KOMBI He. (Jacke Gr. 50, Hose Gr. 48) mit Protektoren, schwarz/anthrazit, wasserdicht, herausnehm. Innenfutter, gut Zust., EUR 128,- Tel. 0171-2713114 (Mü.-Forstneried)

Verlags-Sonderveröffentlichung

CNC-Fachkraft werden

Lernen Sie praxisorientiert!

Computerunterstützte Werkzeugmaschinen werden heute in immer mehr Fertigungsprozessen eingesetzt. Gut ausgebildete CNC-Fachkräfte haben daher auf dem Arbeitsmarkt beste Chancen und Verdienstmöglichkeiten.

Um auf die hohe Nachfrage nach Fachkräften reagieren zu können, bietet das Bildungszentrum München der Handwerkskammer für München und Oberbayern den Lehrgang zur öffentlich-rechtlich anerkannten CNC-Fachkraft (HWK) an. Die Teilnehmer werden dabei im Fachkompetenzzentrum praxisnah an die modernsten CNC-Maschinen und -Steuerungen herangeführt. Im Lehrgang vermitteln wir Ihnen unter anderem die

Voreinstellung von Werkzeugen und den Umgang mit Lasertechniken sowie mit Mess- und Prüfmitteln. Am Ende des Lehrgangs erwerben Sie mit dem erfolgreichen Ablegen der Prüfung den Titel »CNC-Fachkraft (HWK)« und erweitern mit diesem Ihre beruflichen Chancen. Gehen Sie es an! Der nächste Lehrgangstermin als **Vollzeitkurs**: 02. Mai bis 10. Juli 2023

Weitere Informationen und Anmeldung: Bildungszentrum München, Handwerkskammer für München und Oberbayern, Jana Islinger, Mühlhordstraße 6, 81671 München, Telefon: 089/45 09 81-6 41, E-Mail: jana.islinger@hwk-muenchen.de Internet: www.hwk-muenchen.de/muenchen

Stellenangebote

Verhinderungspflege. Wir sind eine 3er AltersWG in Fürstenfeldbruck. Ich bin nun für sechs Tage ab dem 15.05.2023 abwesend und suche für die Pflege unseres behinderten WG Bewohners Unterstützung. Das alles jetzt hier zu beschreiben, wäre endlos und ist bei Interesse persönlich zu klären. Bitte melden Sie sich, wenn Sie uns unterstützen können, oder vielleicht auch ein Pflegedienst Tel. 0175-2042010

Praxis für Kieferorthopädie in Unterhaching, sucht Mitarbeiterin (m/w/d) für Patientenbetreuung und Organisation. Gerne Quereinsteig! Geregelt Arbeitszeiten Festanstellung sehr gute Anbindung ÖPNV Fahrkostenzuschuß Bewerbung gerne per Mail an info@dr.kerler.de

Lebenserfahren, aber noch kein ates Eisen? Münchner Firma sucht Mitarbeiter (m/w/d) für seriöse Bürotätigkeit am Telefon. Wir bieten einen festen Stundenlohn, Provision und ein sympathisches, motiviertes Team in einem attraktiven Arbeitsumfeld. ☎ 089-244 115 063, Herr Unger, muenchen@teleprofi.media

Verkäufer/in m/w/d auf 520,- Basis. Wir suchen eine Verkäufer/in auf 520,- Basis. Sie sollten freundlich, fröhlich und flexibel sein. Wir freuen uns aus Sie. Melden Sie sich einfach. Fischer's Früchte Haushamerstraße 2 81457 München 089/89064701 Email vitaminfischer@googlemail.com Whatsapp 0176/68768335

MFA! Sie wollen mehr vom Leben? Teilzeitarbeit? Mehr als 2 Monate Urlaub im Jahr? Übertarifliche Bezahlung? Dann sind Sie richtig bei der Kinder- und Jugendarztpraxis Dr. Schatz in München Schwabing! Tel 089 2713039, drschatz-praxis@t-online.de

MFA (m/w/d) zum nächstmöglichen Zeitpunkt in Teilzeit gesucht. Wir bieten ein harmonisches Praxisteam. Gute Bezahlung und geregelte Arbeitszeiten i. R. einer FestEinstellung. Bitte melden Sie sich bei Interesse persönlich. ☎ 08105/24055 oder per E-Mail an: praxis-struthmann@gmx.de

Reinigungskraft (m/w/d) Minijob Für Großraumbüro an Münchner Freiheit gesucht. Minijob, 8x / Monat von 18 bis ca. 23 Uhr. Kein Schlüsselobjekt. Kein Wochenende. € 13,50 /Std. + Zuschläge info@putzministerium.de oder Tel 0160/5881007

Bodenleger /helfer u. Raumausstatter gesucht. Bieten: sehr gutes Gehalt, Kilometergeld, Auslöse, 4 Tage-Woche u. Firmenfahrzeug möglich. Bewerbung unter: 0171/6502238 oder info@objektundeinrichtung.de



Wir suchen
menschliche Macher*innen



Wir, die Augustinum Klinik München, suchen
Mitarbeiter (m/w/d) Klinikempfang/ Patientenaufnahme

Augustinum Klinik München
Frau Kathleen Graf
(Assistentin des Klinikleiters)
Wolkerweg 16
81375 München
Telefon: 089 7097-15 41
www.augustinum-klinik.de

Augustinum Φ

Herausforderung gesucht?

www.12job.de

Für unseren heißen Mittagstisch sucht Metzgerei

Köchin/Koch (m/w/d) in Teilzeit

Dienstag – Freitag von 8 – 13 Uhr.

Metzgerei Probst – 089 / 7 14 95 51 – eva@metzgerei-probst.de



Wir sind ein erfolgreiches mittelständisches Unternehmen aus dem Raum Starnberg mit den Tätigkeitsfeldern Abbruch + Recycling, Erdarbeiten + Entkontamination, Kiesbetrieb + Erdenwerk.

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir

- **Kaufm. Angestellte (m/w/d)**
- **Bauleiter (m/w/d)**
- **Vermesser (m/w/d)**

Gebr. Klarwein GmbH, z. Hd. Herrn Andreas Klarwein
Gautinger Straße 114 in 82234 Weßling/Oberpfaffenhofen
per Post oder Mail an
Bewerbung@klarwein.com

Hend'l und Hax'n-Braterei

Als Nr.1 der mobilen Hend'l und Hax'n-Bratereien in Bayern und Baden-Württemberg, suchen wir Sie als:

Verkaufsfahrer (m/w/d)

für unsere Verkaufsfahrzeuge im Frische-Center in Gröbenzell

Wir bieten:

- ein garantiertes Festgehalt zzgl. Provision/Prämien
- einen sicheren Arbeitsplatz
- eine gründliche Einarbeitung & ein nettes Team
- eine lukrative Verkaufstour

Sie haben:

- Begeisterung für den Verkauf
- Spaß am Umgang mit Kunden
- ein kommunikationsstarkes & freundliches Auftreten
- Führerschein Kl. B (Kl. 3)

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Bewerben Sie sich **direkt** unter:

☎ 0 74 76 / 94 14 0

oder

☉ info@hahnimkorb.de

Wir freuen uns auch über Quereinsteiger und die, die noch lange nicht zum „alten Eisen“ gehören – Auf uns Menschen kommt es an!



Berater für Elektromobilität oder Fachwirt für Gebäudemanagement?

Wir qualifizieren zu beidem!

Kurs: • Berater für Elektromobilität (HWK) m/w/d
Termin: 22. Mai - 8. Dezember 2023
Mo. - Fr. 9 - 16 Uhr, 6 Blöcke, 1 Blockwoche/Monat
Gebühr: 3.365,00 Euro zzgl. Prüfungsgebühr

Kurs: • Fachwirt für Gebäudemanagement (HWK) m/w/d
Termin: 2. Mai - 6. Oktober 2023, Blockunterricht
Gebühr: 3.035,00 Euro zzgl. Prüfungsgebühr

Info: Bildungszentrum München
Mühlhordstraße 6 • 81671 München
Telefon 089 450981-641 • Telefax 089 450981-643
www.hwk-muenchen.de/muenchen
jana.islinger@hwk-muenchen.de

Kfm. Angestellte (m/w/d) für die Fakturierung und allgem. Bürotätigkeiten ab sofort gesucht.

Ganztags 40 Std.-Woche, kein Homeoffice möglich. Sprachkenntnisse Deutsch: Muttersprachler oder C1. Word, Excel, Outlook – sowie kfm. Ausbildung und mind. 2 – 4 Jahre Berufserfahrung ist Voraussetzung.

Bewerbungen bitte ausschließlich per Email an:
medele@baumgartner-baustrom.de



Stellenangebote

*** Reinigungskraft (w/m/d) auf Minijob-Basis gesucht ***

Zur Verstärkung unseres Reinigungsteams su. unsere Klinik ab sofort eine verlässl. Reinigungskraft (w/m/d) für 7,5 Std./Wo. Die Arbeitszeit liegt jew. Mo. bis Do. von 18 – 19:30 Uhr u. Fr. von ca. 14 – 15:30 Uhr (kein Schlüsselobjekt). Erfahrung, Ehrlichkeit und gute Deutschkenntn. sind Voraussetzung. Keine Firmen! Schriftl. Bewerbungen inkl. Lebenslauf und Zeugnisse an:

Ophthalmologikum Neuhaun - Augentagesklinik
Frau T. Vogl · Marienplatz 18/19 · 80331 München



Wir suchen für unser Team in München in Vollzeit zum sofortigen Eintritt, unbefristet:

Projektassistentenz (m/w/d)

(25–35h bei 4–5 Tage pro Woche)

Aufgaben:

- Kaufmännische Auftragsabwicklung nationaler und internationaler Projekte (Kommunikation in Deutsch & Englisch)
- Unterstützung der Projektleitung

Profil:

- Kaufmännische Ausbildung
 - MS Office-Kenntnisse
 - Schnelle Auffassungsgabe, hohe Leistungsbereitschaft und persönliches Engagement
 - Flexibilität und Aufgeschlossenheit gegenüber neuen Aufgaben
 - Freude an strukturierter Arbeit
- Unser aufgeschlossenes Team freut sich auf Sie.

Ihre Bewerbung schicken Sie bitte an:

CMA Engineering GmbH
Frau Renate Nagl
service@cmae.de

www.cmae.de

Seit über 70 Jahren produziert und vertreibt der KORSCH Verlag erfolgreich Kalender und Glückwunschkarten. Die Marke KORSCH steht für innovative, kreative und verkaufstarke Produkte. Unser Service macht uns zum Top-Partner für unsere Kunden. Wir wachsen weiter und suchen für unseren Werbemittelbereich eine/n engagierte/n

Vertriebsmitarbeiter (m/w/d)

in Vollzeit

Ihr Aufgaben

- Betreuung des bestehenden Kundenstammes schriftlich und telefonisch
- Stammdatenerfassung und -pflege
- Qualifizierte Angebotserstellung und -verfolgung
- Bearbeiten von Aufträgen sowie weiteren Kundenanforderungen inkl. systemseitiger Abwicklung

Ihr Profil

- Sie zeichnen sich durch ein offenes Wesen und sehr gute Kommunikationsfähigkeit aus.
- Sie sind verkaufstark, haben Freude an der Beratung und akquirieren mit Spaß und Erfolg am Telefon.
- Sie sind flexibel, belastbar und teamfähig.
- Sie arbeiten gerne selbstständig und verfügen über eine gute Arbeitsorganisation.
- Sehr gutes Deutsch sowie gute PC-Kenntnisse aller gängigen Microsoft-Office-Anwendungen runden Ihr Profil ab.

Es erwarten Sie interessante Aufgaben in einem motivierten Team und ein angenehmes Betriebsklima.

Ihre aussagekräftigen Online-Bewerbungsunterlagen senden Sie bitte unter Angabe Ihres Gehaltswunsches an



KORSCH VERLAG GmbH & Co. KG
Frau Petra Huber
Landsberger Str. 77
82205 Gilching
bewerbung@korsch-verlag.de

Lebensmittelproduktion sucht: Koch/in o. der Jemanden der Erfahrung in einer Großküche mitbringt!! Wohnung kann mit vermietet werden(4 Zimmer, 110 m²) Bewerbung an: info@jooti.de Es werden nur schriftliche Bewerbungen beantwortet!!

KUNDENBERATER 40€/Std.Haupt-Nebenberuf! ☎ 089/2441153-19

Aushilfskraft/Studentenjob Für unsere Zahnarztpraxis am Rosenheimer Platz suchen wir eine Hilfskraft (m/w/d) ohne fachliche Vorkenntnisse auf Minijobbasis (4x2h/Woche). Bei Interesse ☎ 089/448 45 45 , bzw. bewerbung@drkonec.de

Empfang und Telefon Wirtschaftskanzlei in M-Schwabing sucht zum nächstmöglichen Termin eine/n Mitarbeiter/in für den Mandanteneingang; Telefondienst, Bestellservice usw. in Teil-/Vollzeit. Bei Interesse bitte unter ☎ 089/512427-202 melden

Gesucht: Teilzeitarbeit für den Frühstückservice. Rufen Sie uns an oder schicken Sie eine Bewerbung an: Mandarin Oriental Hotel Neuturmstr. 1, 80331 München ☎ 089/29098865 oder momuc-application@mohg.com

Pflegedienst im Münchner Südwesten sucht Verstärkung für sein Team VZ/TZ, 520 €, 5 Tage Woche, angenehmes Betriebsklima, tolles Team. ☎ 089/756619 o. 0172/8605397

Für gepflegten Haushalt mit zwei Personen in Obermenzing suchen wir eine erfahrene und zuverlässige Hilfe. Minijob mit guter Bezahlung. Nur Corona Geimpfte! ☎ 0176/70084348

Wir suchen Bilanzbuchhalter/in o. Steuerfachangestellte/r (m/w/d), Datev, ca. 20 Std./wkl. Steuerkanzlei Scheck, Guardianstr. 4, München, 0172/8500420 Email: scheck.privat@gmx.de

Platzwart gesucht! TC-Pasing e.V. sucht einen Platzwart für Tennisplätze. Familiärer Verein, sechs Plätze, Arbeit Vormittags. Kontakt: Tel. 0178/3347725 oder vorstand@tcpasing.de

Wir suchen eine*n Rechtsanwaltsfachangestellte*n, in Teil-/Vollzeit ab sofort, Kanzlei Tempel & Kollegen. ☎ 089/4522200, rechtsanwaelte@ra-tempel.de, www.ra-tempel.de

Kanzlei im Westend (Nähe U4/U5) sucht Buchhalter/in (m/w/d) in Teilzeit für 20-25 Std./Woche. Erfahrung mit DATEV-Programmen und OPOS-Buchhaltung sind erforderlich. Tel. 089/7692994.

Suche Maurer, Stuckateur, Helfer, Raum München, gute Bezahl., keine Schicht, auch angelernt, Tel 692 66 98

Laden mit Post in Harlaching su. VZ/TZ u.520€,0176-649 557 61

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir **ab sofort** einen

Bauzeichner (m/w/d) mit Schwerpunkt Tief- und Straßenbau



unbefristet Voll- oder Teilzeit

Das detaillierte Stellenangebot mit Anforderungsprofil und der kompletten Aufgabenbeschreibung finden Sie auf unserer Homepage www.lng-mw.de/karriere

Wir freuen uns auf Ihre schriftliche Bewerbung per E-Mail: info@lng-mw.de lng München-West GmbH, Pasinger Str. 2, 82152 Planegg



WERDE TEIL UNSERES TEAMS IN MÜNCHEN-PASING als (m/w/d)



KAUFM. MITARBEITER:IN FÜR DIE DISPOSITION

Jetzt bewerben!



Jetzt bewerben: c.riesenegger@autoschmid-gm-bh.de / ☎ 089 /45 24 25 -71
8 124 1M München-Pasing, Landsberger Str. 432, www.auto-schmid-gm-bh.de

Landmann's Biomarkt in Gräfelfing ist einer der erfolgreichsten Biosupermärkte im Großraum München.

Wir suchen zum nächstmöglichen Termin (m/w/d)

- **Verkäufer/in** für unsere **Obst-, Gemüseabteilung** in Gräfelfing (VZ)
- **Verkäufer/in (Fleisch und Wurst)** für unsere Bedienungstheke in Gräfelfing und am **Ostbahnhof** (VZ/TZ & Minijob)
- **Verkäufer/in als Kassenkraft** in Gräfelfing (VZ/TZ)

Erfahrungen sind von Vorteil; **motivierte Quereinsteiger können auch angelernt werden.** Gutes Arbeitsklima garantiert.

Ich freue mich auf Ihren Anruf unter:

Telefon 089 / 85 89 65 46 (7.30 – 14.30 Uhr)

oder per E-Mail: eva@biopichler.de

Frau Eva Klotz, Personalleiterin
Landmann's Biomarkt



Für unser Seniorenzentrum in **München-Fürstenried** suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt Sie als:

Haustechniker (m/w/d)

Verwaltungskraft (m/w/d) in Teilzeit

Ihr Profil:

Abgeschlossene Ausbildung

Wir bieten:

Ein attraktives Gehalt und Sonderzahlungen

Ihre Bewerbung richten Sie bitte an:
ASB Casa-Vital GmbH, Seniorenzentrum „Marie-Anne Clauss“

z. Hd. Frau Viertel, Lukanoweg 8, 81475 München
Daniela.viertel@sz-mac.de
Telefon 089 / 79 08 61-444

Wir helfen hier und jetzt.



schreiner innovation
sucht für
Immobilienverwaltung
eine tüchtige **Fachkraft** (m/w/d)
Nähe S1 Fasanerie
www.schreiner-innovation.de
Telefon 089 - 14 34 19 98 17
bornschlegl@schreiner-innovation.com

Hotel Bauer sucht
Mitarbeiter (m/w/d)
für die **Rezeption**
Sonntag 12 - 19 Uhr
Kidlerstraße 32
81371 München · Tel. 7 46 19-0
info@hotelbauer-muenchen.de

Fahrdienst (m/w/d)
mit FS-Kl. 3 · Teilzeit · Mo. - Fr.
ab sofort für langfristiges
Arbeitsverhältnis im
Münchner Süden
gesucht!
♥ **AB-Tagespflege**
Boschetsriederstr. 1
Kontakt 0173/361 64 02
info@ab-tagespflege

Wir suchen ab sofort
eine/n Metzger/in
m/w/d für Produktion
für Metzgerei in Mü.-Sendling.
Arbeitszeit Montag bis Freitag.
Bieten hervorragende Bezahlung
und freie Verpflegung im Hause.
Telefon: 0 89 / 77 66 41
info@metzgerei-schelkopf.de

Zur Verstärkung unseres Teams
suchen wir
Verkäufer (m/w/d)
Aushilfe (m/w/d)
Voll- oder Teilzeit
oder auf 520,- €-Basis
Ladenschluss 18.30 Uhr.
Bitte rufen Sie uns an.
Fa. Sebastian Wesely
Kerzen und Schnitzereien
Rindermarkt 1, 80331 München
Telefon 089/26 45 19

Zur Verstärkung unseres Teams im
Münchner Westen suchen wir ab
sofort motivierte und zuverlässige
Mitarbeiter bei guter Bezahlung.
KFZ-Mechaniker/Landmaschinen-
mechaniker (m/w/d) mit guten
Deutschkenntnissen in Vollzeit
für die Instandhaltung unseres Fuhr-
parks. Erfahrung im kommunalen
Bereich von Vorteil, FS-Kl. C1 erfor-
derlich., FS-Kl. C von Vorteil.
Krafffahrer für Kommunalmaschi-
nen (m/w/d) mit guten Deutsch-
und Ortskenntnissen in Vollzeit
für Straßenreinigung und Winter-
dienst, FS-Kl. C erforderlich.
Sastra GmbH, Tel. 089/8 11 65 29
per E-Mail an: info@sastra.de

Stellenangebote

MFA (m/w/d) in TZ/VZ gesucht
f. Kinderarztpraxis in O-menzing:
Interessante Aufg., übertarifl. Geh-
halt, gute Arbeitszeiten, nettes
Team. Bewerbung an rinker@kin-
derarzt-obermenzing.de

Kinderarztpraxis Eichenau sucht
MFA/Krankenschwester in Teil-
oder Vollzeit. Sehr nettes Team,
übertarifliche Bezahlung. Tel.
0 179 - 1 13 1 6 8 5,
kinderarztpraxis.tielker@gmx.de

Hausmeisterservice sucht ab April
2023 **Reinigungskräfte (m/w/d)**
zur Treppenhausreinigung für ver-
schiedene Objekte in München
Tel. 089/391184 oder per Mail:
info@mhservice.de

Reinigungskraft (m/w/d), Teilzeit,
deutschsprachig, Führerschein,
Arbus-Service Gebäudereinigung,
Feldkirchen Tel. 089/9043969,
info@arbus-service.de

BAUHELPER

(m/w/d)

von Abbruch- und
Erdbaufirma in Festanstellung
für den Raum München
ab sofort gesucht.
Fa. Schlager
Telefon 01 51/68 44 01 51

Zahnarztpraxis in München-Haid-
hausen sucht ZFA/Azubi (m/w/d)
in Voll-/ Teilzeit! Bei Interesse
☎ 089/448 45 45 bzw.
bewerbung@drkonec.de

Alleinerziehende fröhliche Mama
sucht Hilfe für Betreuung ihres 2J.
Sohnes 10-12 Stunden pro Woche
☎ 0157/37168967 Minijob oder
Festanstellung

Wir suchen Fahrer/in auf Minij.
für Textilreinigung in MUC. Gt.
Deut.-Kennntn., Fahrz. v. uns.
☎ 089/284923 od. 0172/1306451
info@theresienreinigung.de

AB SOFORT ERFAHRENE UND
ZUVERLÄSSIGE REINIGUNGS-
KRAFT IN TZ&MINI-JOB-BASIS FÜR
OBJEKT IN GRÜNWALD GESUCHT.
BEWERBUNG: 01737178958

Friseurin für ältere Dame gesucht
Suche für meine Mutter eine Fri-
seurin für 1x Woche/ Hausbesuch
(Nachmittags) nach Laim (80689).
Tel. 0151/22722772

Landschaftsgärtner, Gartenhelfer,
Baumschuler m/w/d in Strasslach;
Infos unter 0179/2006841 oder
www.pflanzen-scheller.de

RALF NEIDHARDT
Gebäudedienstleistung
Tagesfrau/mann (m/w/d)
deutschsprachig für 6-8 Std./täg-
lich ab 11.30 Uhr nach Gräfelfing
gesucht. **Tel. 089/8590 26 38**

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt
einen Mitarbeitenden (m/w/d)
auf **geringfügiger Basis** (unbefristet)
für allgemeine Büroaufgaben
für unsere Abteilung Ambulante Versorgung
Bereich Zahnärztliche Versorgung/Prüfwesen

Weitere Informationen finden Sie unter
<https://www.bkk-bayern.de/karriere/>
BKK Landesverband Bayern
Zürcher Straße 25, 81476 München

Augustiner Stammhaus
in der Neuhauser Straße 27,
80331 München
Allrounder
für **Gastronomische**
Hausmeistertätigkeiten
Bewerbung: Tel. 089/231 83-252
E-Mail:
personal@augustiner-restaurant.com

Objektleitung (m/w/d) Vollzeit,
Deutschsprachig, Führerschein,
Arbus-Service Gebäudereinigung
Feldkirchen ☎ 089/9043969
info@arbus-service.de

Wir su. Zimmermädchen o. Room-
boy (m/w/d) für ein Hotel in Mün-
chen-Zentrum Deutschsprechend
wäre von Vorteil, Anlernung mög-
lich, Tel. 0171/4159802

2 nette Kollegen/innen für Aus-
sendienst gesucht. Ohne Verkauf,
KFZ, Prov., Festgehalt, tolles Team
und Aufstieg. ☎ 089/5454350

Haushaltshilfe auf Minijob Basis,
zuverlässig u. ehrlich, mögl. mit
Referenzen, für Wohnung in
Solln gesucht; Tel. 0171/7103499

Selbständige Mitarbeiter für Kanti-
ene gesucht. Kochen, Kassieren,
Verkaufen, ☎ 0162-4353219
Mo.-Fr. 5:00 bis 13:00

Mitarbeiter(in) für Tagesbar wo-
chentags (25h/Wo.) gesucht
Deutschkenntn. erforderlich
Bewerbung an juicego@gmx.de

ZFA in Zahnarztpraxis in MÜ-Gie-
sing mit Prophylaxe Erfahrung ge-
sucht. Tel: 6929525,
c.maroulidou@gmx.de

Su. Reinigungskräfte (m/w/d) für
Bauhaus, Landsberger Str., ab
01.04., Arbeitszeit ab 6.00 Uhr und
nachmittags; Tel. 0176/28282944

Reinigungsfrau 1-2x je Woche ge-
sucht. Sehr gute Deutschkenntnis-
se und langjährige Erfahrung er-
wünscht. Nähe U4 ☎ 089/285592

Wir suchen Kellner/in für eine Piz-
zeria in Mü.-Haidhausen, Mo.-Fr.
17-23 Uhr o. Sa./So. 17-23 Uhr,
Tel. 0171/4159802

Nebenberufliches Einkommen
im Homeoffice!
Fa.Semmler ☎ 01573/7310784

RAUMAUSSTATTER/POLSTERER
(m/w/d) in München gesucht!
Raum-Hell ☎ 0172/8898833

Suchen Verkäufer/in für M-
Wochenmärkte; Di von 7-12Uhr
u./od. Mi 12-18Uhr; Bitte
melden unter T:0176/24754252

Reinigungskraft Mü.-Thalkirchner
Str. Di. + Fr., 7:00-9:30 Uhr ge-
sucht Tel. 089/9043969

Mitarbeiter (m/w/d)
flex. Tage auf 520,- €-Basis,
Montag - Freitag tagsüber
gesucht.
Wäscherei Gsandner
Telefon 0 89 / 70 16 55

Glasreiniger 520 € Basis gesucht
☎ 0157 85929601

Suche eine Stelle am Sonntag,
Sonntagsarbeit 0176/70054569

Zuverlässige Zugefrau 1 mal
wöch. vorm. 4 Std. nach Pasing ge-
sucht Tel. 089/83964506

Suche erfahrene Kollegin
für die Partnervermittlung
☎ 0151/18014941

Reinigungskraft TZ/Minijob n.
Neufising Mo.-Fr.
☎ 089/9043969

Suche Reinigungskraft nach Isma-
ning. Schlüsselobjekt. 96116967
info@dallmayer.net

Suche LKW - Fahrer (m/w/d) Füh-
rerscheinklasse CE, Arbeitszeit Mo.
- Fr. Tel. 0152-29390383

Reinigungskraft (m/w/d) n. Haar,
Mo-Fr 5.30-7.00 Uhr u. Sa 5.30-
7.30 Uhr; Tel. 089/9043969

Reinigungskraft, Mü. Weißenbur-
gerstr., Mo + Mi, 8.30-10.00 Uhr;
Tel. 089/9043969

Reinigungskraft TZ/Minijob n.
Feldkirchen vormittag
☎ 089/9043969

Mitarbeiterin (m/w/d) für ein Ge-
schäft am Olympiazentrum ge-
sucht ☎ 0159/01382860

Su. LKW-Fahrer (m/w/d) CE, im
Nahverk., Tag- o. Nachtschicht
Tel. 0152/29390383

Ansprechpartner für den Stellenmarkt:
DIANA BRANDL · Telefon 089/546 55-162
MICHAEL RATH · Telefon 089/546 55-361
stellenmarkt@muenchenweit.de

Haushaltshilfe ges. 5 x Woche je
5 Std. für Ehepaar im Herzogpark
☎ 0173/3924145

Dienstleistungen

Mein LAMBORGHINI steht vor
deinem Friseur, Fitness, Fashion,
Club, Shop, Salon, Boutique,
Restaurant, etc. und bringt viele
neue Kunden. ☎ 0174/2750651

Grundsteuererklärung erledigt
Steuerberater ☎ 089/27798173

Poolreinigung, auch Naturpool;
Tel.: 0157/85552030

Fensterreinigung, sauber, zuverl.,
T.: 0157/85552030

Stellengesuche

Liebe, erfahrene Pflegerin su. Stelle
mit Unterkunft, deutsch, Füh-
rerschein/Auto auch 24 Std., Tel.
0160/98950668

Objekte zum Reinigen gesucht,
Büro, Treppe, Praxis, Gastro,
usw., ☎ 0152/04901100

Dt.sprachige, poln. Frau mit Erfah-
rung su. Stelle als Seniorenbetreu-
ung, 24 h, ☎ 0159/01821346

DEUT. REINIGUNGSFIRMA sucht
Büros/Treppen/Haushaltsreini-
gung a. Rechg. ☎ 0170/1580318

Su. Putzstelle in Solln, Mo. u. Fr.;
Tel. 0176/57641917

FLIESEN, MAUERN, MALEN ,Tele-
fon: 0174/1725108

Suche Gartenarbeiten. Tel. 0155/
10085612

Krankenschw. übern. Seniorenb-
betreuung, Tel. 0177/4828842

WASSER, HEIZUNG, ELEKTRO,
Telefon: 0162/4512197

Erf., zuverl. Putzfrau sucht Stelle
nur auf Rechnung, 089/21547241

Suche Arbeit: Haushalt und Pfl-
ge, Tel. 0176/63800199

24h-Pflege / Haushaltshilfe
☎ 089/66653088 Frau Kraus

Gärtner sucht Arbeit;
Tel. 0176/81480509

Altenpflegerin mit Herz sucht
24 Std. Stelle T.015 6/78 696 393

Hausmeister, Gart.(1 Zi.)
Tel.089/96176460

Suche Putzstelle 0176/99081926

Putzfrau: 0159/02348963

Malers u. Aufträge. 0179-7208609

Fenster putzen, 0176/22211184

Startschuss zur großen Lagerräumung

Polstermöbel FISCHER macht Platz für neue Ware

Nur einmal im Jahr räumt Polstermöbel FISCHER sein Lager leer für Neues. Greifen Sie ab dem 15. März zu – Angebote solange der Vorrat reicht.

Kommen Sie in Ihre nächste Polstermöbel FISCHER-Filiale und nutzen Sie die Lagerräumungsangebote. Hier finden Sie nicht nur die günstigsten Preise, sondern die größte Auswahl und beste Beratung.

Über 300 Sofas aus Stoff und Leder, mehr als 150 Boxspringbetten, über 250 TV-Sessel und vieles mehr wartet auf Sie. Die Polstermöbel FISCHER-Spezialisten übernehmen Ihre Einrichtungs- und Wohnraumplanung, denn beste Preise und beste Beratung sind garantiert.

Sie wollen Ihr Wohnzimmer auffrischen?

Die Preise purzeln bei Sofas sowie TV- oder Relax-Sessel.

Über die Modelle, Funktionen, Größen und Variationsmöglichkeiten informiert Sie Ihr Lieblingsplatz-Berater und findet Ihren persönlichen Lieblingsplatz.

Sie wollen Schlaf- oder Gästezimmer erneuern?

Schnappen Sie sich ein stark reduziertes Boxspringbett oder Schlafsofa. Nirgendwo sonst bekommen Sie zu diesen Spitzenpreisen höchsten Schlafkomfort – rückschonend und allergikerfreundlich, bequem ein- und aussteigen.

Neues Esszimmer gewünscht?

Dann kommen Sie vorbei und genießen Sie in unserer Wohnwelt ESSTISCH & Co. Die Liebe geht schließlich durch den Magen. Dafür kann die Auswahl an



Esstischen und Stühlen für Sie und Ihre Liebsten nicht groß genug sein – zu einmalig rabattierten Lagerräumungspreisen.

Lieferzeit? Direktmitnahme!

Sie wollen Ihr Lieblingsstück gleich mitnehmen? Kein Problem! In Ihrer Polstermöbel FISCHER-Filiale steht die Abverkaufware zur Sofortmitnahme bereit. Sollten Sie Ihren Kauf jedoch nicht selbst transportieren können, dann liefert der Polstermöbel-Spezialist gegen einen geringen Aufpreis natürlich zu Ihnen nach Hause.

Über Polstermöbel FISCHER

Polstermöbel FISCHER ist seit 1961 der Garant für beste Polstermöbel in Süddeutschland. Als Familienunternehmen ist der große Polstermöbel-Spezialist für

seine fachkompetente Beratung bekannt - seit über 60 Jahren und generationsübergreifend mit Herzblut für Sie im Einsatz. Die Polstermöbel FISCHER-Spezialisten bieten neben hochwertigen Marken auch eine eigene Designwerkstatt für neue Entwicklungen aus feinsten und langlebigen Materialien. Beste Qualität ist der Anspruch. Aktuelle Informationen und Aktionen finden Sie unter www.polster-fischer.de.

Polstermöbel FISCHER
Max Fischer GmbH
Münchner Straße 209
85757 Karlsfeld

0 81 31 / 59 18 55
Mo bis Sa 9 – 20 Uhr

newstar

PASIÓN DE BUENA VISTA

€ 27/32/37

17.03.23

ORLANDOSAAL

salutsalon

Träume

€ 29/34/39

18.03.

ORLANDOSAAL

MUSIK & COMEDY

LARS REDLICH

LARS BUT NOT LEAST!!!

€ 19,50

23.03.

AMADEUSSAAL

Hugo Egon Balder - Jochen Busse

KOMPLEXE VÄTER

€ 23/26/29

22.04.

ORLANDOSAAL

KOMÖDIE AM KURFÜRSTENDAMM

THE KING IS BACK

ELVIS

THE SHOW

€ 26/30/34

23.04.

ORLANDOSAAL

STADTHALLE GERMERING

www.STADTHALLE-GERMERING.de • MünchenTicket Karten-Hotline: 089 - 54 81 81 81

Die genannten Preise beinhalten alle Gebühren. Irrtümer und Änderungen vorbehalten.