



■ Weihnachten

283 Päckchen gehen auf die Reise

Seite 3



■ Jexhof zeigt »Udos Welt«

Wie sah es bei uns vor 12 Millionen Jahren aus?

Seite 2

■ Advent

Rotary Club unterstützt Kampf gegen Polio

Seite 7

AEZ

siehe Beilage

ALDI

siehe Beilagen, Seite 8

BayWa

siehe Beilage

E

siehe Beilage

TechnoMarkt

siehe Beilage

Gärtner Hermann

siehe Beilage

HIT

siehe Beilage

JYSK

siehe Beilage

KOLLE

siehe Beilage

Landesbank

siehe Beilage

Landesbank

siehe Beilage

Landesbank

siehe Beilage

Landesbank

siehe Beilage

Landesbank

siehe Beilage

Landesbank

siehe Beilage

Landesbank

siehe Beilage

Schüler räumen auf

»RamaDama!«-Müllaktion an der Kleinfeldschule



Großes Engagement: Die Schülerinnen und Schüler der Kleinfeldschule haben bei der »RamaDama!«-Müllaktion eine Woche lang allerlei Abfall in der Stadt aufgesammelt. Foto: Kleinfeldschule

Lesen Sie auf Seite 3

ESAPOVIC
FENSTERREINIGUNG

HABEN SIE KEINE LUST
ZUM FENSTERPUTZEN?

Rufen Sie uns an!
Tel. 0170/7 79 70 48
igoresapovic@t-online.de
www.fensterreinigung-esapovic.de

WIR ERLEDIGEN
FÜR SIE:

- Fensterreinigung
- Gebäudereinigung
- Grundreinigung Haus und Whg.
- Raumpflege
- Reinigung von Natursteinplatten
- Dampfreinigung etc.

privat und Gewerbe

Taschentücher
gibt's im Supermarkt.
Blut NICHT.



SPENDE
BLUT
BEIM ROTEN KREUZ

Termine und Informationen unter 08 00 11 949 11 oder www.DRK.de

Andechser Winterbier

das kellertrübe Dunkle
aus der Klosterbrauerei Andechs

von Martini bis Josefi
11. November bis 19. März
nur im Andechser Bräustüberl
frisch gezapft vom Faß



www.andechs.de

GOP.

KEINE HALBEN SÄCHEN

Kösling hat Gäste

9. November 2023
bis 14. Januar 2024

GOP. Varieté-Theater
München

variete.de



Rechtsanwalt Martin Klimesch beantwortet Leserfragen. Er ist Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht in der Kanzlei Mundigl & Klimesch.

Konkurrenzschutz

Frage: Ich habe für den Betrieb einer bayerischen Gaststätte Räume in einem Gebäudekomplex angemietet. Jetzt hat mir mein Vermieter, dem auch das Nachbarhaus gehört, nebenan einen Imbiss reingesetzt. Ich befürchte Umsatzeinbußen. Kann ich die **Miete mindern?**

Antwort: Ja! Wenn sich in Ihrem Gewerberaumvertrag kein entsprechender Ausschluss findet, schuldet der Vermieter sog. **vertragsimmanenten Konkurrenzschutz**, vgl. Lindner-Figura/Oprée/Stellmann, Handbuch der Geschäftsraummiete, § 14 Rn 149. Konkret darf der Vermieter **keine Betriebe mit gleichem oder ähnlichem Geschäftsfeld** im gleichen Gebäude oder im unmittelbaren Nachbargebäude ansiedeln, widrigenfalls ein zur Mietminderung berechtigender Mangel der Mietsache vorliegt, vgl. BGH, NZM 2013, 52.

MARTIN KLIMESCH

FA f. Miet- u. Wohnungseigentumsrecht
Baurecht · Verwaltungsrecht · Erbrecht
Ismaninger Straße 52 · 81675 München
T. (089) 472555 · Fax (089) 4703538

HIV-Testwochen: Gratis testen im Landratsamt

FÜRSTENFELDBRUCK (sv) · Im Rahmen der Bayerischen HIV-Testwochen haben Bürgerinnen und Bürger noch bis Donnerstag, 30. November, die Möglichkeit, sich kostenlos auf eine HIV-Infektion testen zu lassen. Die Testungen finden im Gesundheitsamt Fürstfeldbruck (Hans-Sachs-Str. 9) statt, um eine vorherige Terminvereinbarung unter Tel. 08141/519800 wird gebeten. Für Gespräche, die psychosoziale Gesichtspunkte benötigen, stehen die Sozialpädagoginnen des Landratsamtes unter Tel. 08141/519821 zur Verfügung. Außerdem befindet sich im Rahmen der HIV-Testwochen noch bis Freitag, 1. Dezember, ein Informationsstand im Foyer des Landratsamtes, an dem kostenlose Broschüren und Give-aways ausliefern.

Entdecken



Besonderer Ort

Blaue Fensterläden und ein Bauerngarten prägen das Bild des Jexhofes.
Foto: Huss-Weber

Leben im subtropischen Alpenvorland

Jexhof erklärt »Udos Welt« / Wie war's bei uns vor 12 Millionen Jahren?

JEXHOF (red) · Das Bauernhofmuseum Jexhof zeigt noch bis zum 4. Februar die Sonderausstellung »Udos Welt. Leben im subtropischen Alpenvorland vor 12 Mio. Jahren«.

2016 feierte Udo Lindenberg seinen 70. Geburtstag. Und: Knochen eines Menschenaffen der Primaten-Gattung Danuvius werden in Pforzen bei Kaufbeuren gefunden. Der sensationelle Fund bekommt den Namen des Rocksängers.

Der Fund wirft viele spannende Fragen auf: Auf welcher Entwicklungsstufe der Menschheitsgeschichte steht Udo? Was macht die Epoche



So könnte Udo ausgesehen haben. Grafik: Ruth Strähuber

des Miozäns, in welcher er lebte, aus? Die Ausstellung versucht, Erd- und Menschheitsgeschichte auf unsere Region zu projizieren. Es geht um Miozän, Menschen und Molasse – um es einmal kurz zu fassen.

Einen besonders aktuellen Bezug hat das Ausstellungsthema zum Klimawandel, ist doch die CO₂-Konzentration heute fast so hoch wie im Miozän. Mit Nachbildungen damals lebender Tiere, Repliken von Primaten-Schädeln zum Anfassen, Fossilienfunden und Gesteinsproben wird im Jexhof ein plastisches Bild einer vergangenen Zeit gezeichnet.

Festliche Stimmung

Adventskonzert der Musikschule



Die Schülerinnen und Schüler der Musikschule präsentieren mit großer Hingabe erarbeitete Stücke, begleitet von verschiedenen Ensembles, die das Publikum mit weihnachtlicher Musik verzaubern. Foto: Musikschule an der Würm e.V.

PLANEGG (red) · Die Vorfreude auf die festliche Jahreszeit erreicht am Freitag, 1. Dezember, ihren ersten musikalischen Höhepunkt in der St. Elisabeth Kirche (Bräuhausstraße 5) in Planegg. Die Musikschule an der Würm e.V. und die St. Elisabeth Gemeinde präsentieren ein Adventskonzert, das in eine zauberhafte vorweihnachtliche Stimmung eintauchen lässt. Die Bühne wird erstrahlen, wenn die vier Chöre mit einzigartigen Melodien und harmonischen Klängen die festliche Atmosphäre gemeinsam zum Leben erwecken. Die klaren Stimmen der Kinder der »ChorKidz« entführen in eine Welt voller Freude. Gemein-

sam mit den jungen Talenten des 30-köpfigen Kinderorchesters und den klangvollen Ensembles wie dem Streichorchester, dem Klarinettenorchester sowie den Klängen der Schulband, des Querflöten- und Blockflötenensembles wird die Bühne zum Schauplatz einer vielseitigen, ansteckenden Darbietung. Ob vor Ort in der St. Elisabeth Kirche oder digital über den Livestream der Kirchengemeinde, dieses zauberhafte Ereignis wird den Zuhörer in die festliche Jahreszeit entführen. Das Konzert beginnt um 19 Uhr, Einlass 18.30 Uhr. Der Eintritt ist frei, Spenden zur Unterstützung der Musikschule sind erwünscht.

Große Retrospektive

Ausstellung mit Werken Franz Srownals

GERMERING (red) · Vor einem Jahr ist der Künstler Franz Srownal im Alter von 73 Jahren verstorben. Der in Augsburg und an der Hochschule für Bildende Künste in Berlin ausgebildete Maler und Grafiker kam 1990 als Leiter der Malschule nach Germering. Bereits 1984 entstand die Idee einer Malgruppe, aus der 2005 die Ateliergruppe 27 wurde. In einer Retrospektive mit zum Teil noch nicht gezeigten Bildern und

Grafiken möchten die Mitglieder der Ateliergruppe einen Einblick in das umfassende Gesamtwerk des Künstlers Franz Srownal geben. Die Ausstellung dauert bis Sonntag, 3. Dezember. Interessierte können sie in dieser Zeit während den Veranstaltungen der Stadthalle besuchen oder zu den regulären Öffnungszeiten: Dienstag bis Freitag von 16 bis 18 Uhr sowie Samstag und Sonntag von 15 bis 18 Uhr.



Malerei von Franz Srownal mit dem Titel »Nebra«.

Bild: Franz Srownal / Juditha Grundhoff

Zusammen



Ort zum Lernen

Die Kerschensteiner Grund- und Mittelschule befindet sich in der Theodor-Heuss-Straße 6.
Foto: pst

Schüler räumen auf

»RamaDama!« an Kleinfeldschule

GERMERING (red) · Über einhundert Schülerinnen und Schüler der Kleinfeldschule Germering haben sich an der diesjährigen Müllaktion »RamaDama« beteiligt. Mit Bollerwagen, Müllsäcken, Zangen und Handschuhen ausgestattet trotzten die Mädchen und Jungen dem Novembervetter und machten sich eine Woche lang verteilt auf den Weg zum Müllsammeln. Rund um das

Schulgelände, vom Volksfestplatz über das Bahnhofsviertel bis zum Areal der weiterführenden Schulen wurden die Kinder fündig. Auch Kurioses wie ein Toilettendeckel war unter ihren Entdeckungen. Dieser Beitrag für mehr Umweltschutz wurde mit einer kleinen Belohnung der Stadt Germering gewürdigt. Dafür bedanken sich die teilnehmenden Klassen der Kleinfeldschule ganz herzlich.

283 Päckchen gehen auf die Reise

Germeringer packen für »Weihnachten im Schuhkarton«

GERMERING (red) · Seit 12 Jahren betreibt die Freie evangelische Gemeinde (FeG) in Germering eine Sammelstelle für die Geschenkaktion »Weihnachten im Schuhkarton« der christlichen Hilfsorganisation Samaritan's Purse – und die Begeisterung ist ungebrochen: »Wir freuen uns über 283 Kinder, die wir dieses Jahr mit den Geschenkpaketen aus der Region erreichen können«, sagt Pastor Thomas Scheitacker und fügt hinzu: »Ich danke allen, die sich daran beteiligt und einen Schuhkarton gepackt haben.«



Haben ehrenamtlich mit angepackt (von links): Stefan Götz, Finn Hopfer und Gerd Landgraf.

Foto: Freie evangelische Gemeinde

Elterntalk auf Türkisch

GERMERING (sv) · Zusammen mit Güres Yüksel lädt das Frauen- und Mütterzentrum Frau MütZe Germering e.V. (Goethestr. 5) am Dienstag, 28. November, zum Elterntalk in türkischer Sprache ein. Der Elterntalk dreht sich um das Thema Digitalisierung und den Umgang mit digitalen Medien. Dabei werden Tipps und Antworten rund um geeignete Apps für

Kinder und um die Familiengestaltung im Alltag erteilt, außerdem wird auf die Frage eingegangen, wie man mit übermäßigem Gebrauch des Smartphones umgehen kann. Der Elterntalk findet von 19.30 bis 21.30 Uhr statt, eine Anmeldung ist erwünscht, aber nicht erforderlich. Teilnahme kostenlos. Infos: gure-syukse1@hotmail.com oder Tel. 01 52/24 36 99 31.

Spenden gesammelt für Transport

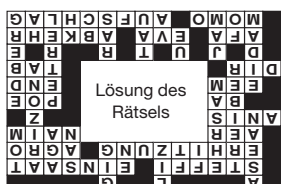
Außerdem wurden 520 Euro gespendet, die für den Transport und die Logistik verwendet werden. Jeder Beitrag zähle. Weltweit werden Kinder in über 100 Ländern beschenkt. Die Schuhkartons aus dem deutschsprachigen Raum werden von Kirchengemeinden unterschiedlicher

Konfessionen u. a. in Serbien, Weißrussland und der Ukraine verteilt. Viele der Kinder nehmen anschließend die Einladung zum Kurs »Die größte Reise« an, in dem sie mehr über den christlichen Glauben, Jesus und den Grund, weshalb Weihnachten gefeiert wird, erfahren.

Nach dem Abgabeschluss am 13. November halfen viele Ehrenamtliche bei der Kontrolle und sachgerechten Verpackung der Schuhkartons. »Wir sind den Mitwirkenden sehr dankbar, denn ohne deren Hilfe könnten wir keine Sammelstelle für »Weihnachten im Schuhkarton« betreiben«, meint Scheitacker.

Christkindlmarkt an der Kerschensteiner Schule

GERMERING (sv) · Die Kerschensteiner Schule Germering (Theodor-Heuss-Str. 6) lädt zum Christkindlmarkt im Außen- und Innenbereich der Schule am Donnerstag, 30. November, ein. Von 17 bis 19 Uhr gibt es Selbstgebackenes, leckere Speisen und Getränke, Plätzchen, Kuchen und vieles mehr. Der Erlös fließt zu gleichen Teilen jeweils in die Klassenkasse sowie als Spende an die »Aktion Brücke – Obdachlosenhilfe«. Die Schulfamilie freut sich auf zahlreiche Gäste.



asiat. Staatenverbund (Abk.)	Jagdhelfer	achtbar	ehem. Kfz.-Z.: Finsterwalde	Abk.: Foot	Vorn. von Premierministerin Truss	franz. Präposition	offener zweirädriger Wagen	„heilig“ in span. Städtenamen	eh. türk. Titel für Offiziere u. Beamte	US-Bundesstaat	Zeichentrickfigur („... und Jerry“)
Vorname d. SchauspielerIn Kühnert					Keimgut im Acker						
starke Erwärmung							Wortteil: Landwirtschaft				
lateinisch: Luft											
Likörgewürz	veraltet: Schwieger-sohn								bibl. Ort in Galiläa (ökum.)	deutscher Sänger (Peter)	ehem. schwed. Tennisprofi
Flüsschen in den Niederlanden									US-Novellist † 1849		
persönliches Fürwort (3. Fall)	ital. Dramatiker (Nobelpreis) †		Abk.: unseres Erachters	griechischer Buchstabe	früherer äthiop. Fürstentitel	Kfz.-Z.: Landkreis Biberach	Initialen von Hamsun †		Schreibmaschinentaste (Abk.)		Abk.: Hektar
Güterab-schreibung (Abk.)			biblische Stammutter		das Sich-lössagen von etwas						
Locken-kopf bei Michael Ende				Tennis-begriff							

Gesundheitsfragen? Wir kennen die Lösung.

GeloMyrtol® forte
G. Pohl-Boskamp GmbH & Co. KG
60 magensaftresistente Weichkapseln
29,95 €
UVP 36,40 €
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
UVP: Listenverkaufspreis.

Apothek
in Germering
Dr. Sebastian Baeths e.K.

Untere Bahnhofstraße 44
82110 Germering
Telefon: 089 81891290
Fax: 089 818912913

Kurfürsten-Apothek
Germering
Kurfürstenstraße 6
82110 Germering
Telefon: 089 8942450
Fax: 089 89424513



**Weihnachten
mit
Hans Sigl**



twoWell & friends
Familienmusik Waldauf

12. Dezember 2023
19.30 Uhr · Isarphilharmonie

muenchevent.de 

**DON
KOSAKEN
CHOR**

SERGE JAROFF®
Leitung: WANJA HLIBKA

14. Dezember 2023 um 20:00 Uhr
HERKULESSAAL München
Karten bei allen VVK-Stellen von Münchenticket

Münchens größte Verbrauchermärkte in der Balanstraße und im Euro-Industriepark

V-MARK

Angebote gültig von Mo., 27. 11. bis Mi., 29. 11. 2023 | Mo.

Rindergulasch
aus der Schulter,
küchenfertig gewürzt
100 g



0,79

Lasagne Bolognese
oder **Gemüse**
küchenfertig zubereitet,
ca. 400-g-Packung
100 g



0,89

Henkell Sekt
verschiedene Sorten
je 0,75-Liter-Flasche
1 l = 5.32

~~5.49~~
3,99
-27 %

Rohpolsnische
herzhafte Brotzeitwurst
100 g



1,39*

Edelsaftschinken
geräuchert,
Spitzenprodukt aus den
besten Schinkenstücken
100 g



1,89*



**Hengstenberg
Altmeister Essig**
Der Klassiker
je 750-ml-Flasche
1 l = 1.17

~~1.39~~
0,88
-36 %

Milka Weihnachtsmann
verschiedene Sorten
je 45-g-Stück
1 kg = 17.56



~~1.29~~
0,79
-39 %

Dallmayr Pads
verschiedene Sorten
je 112-g-Packung
1 kg = 15.09



~~2.29~~
1,69
-26 %

**Rexona Deospray,
Deospray Compress**
oder **Deo Roll-On**
verschiedene Sorten
je 150-ml / 75-ml-Dose
je 50-ml-Roll-On
1 l = 13.27 / 26.53 / 39.80

~~2.45~~
1,99
-18 %



MOTOROLA Smartphone
Moto E22 Astro Black
16,51 cm (6,5"), 32 GB interner
Speicher, 4.020 mAh Akku, 5 MP
Frontkamera / 16 MP + 2 MP AI-Ka-
merasystem, Cortex
A53 Octa-Core Prozessor,
3 GB RAM, Betriebssystem:
Android 12,
Fingerabdrucksensor

~~UVP* 144.99~~
89,90
-37 %



Anzündholz
fein gespaltenes, naturbelassenes
reines Holzvolumen: 7,5 dm³ = 9

~~3.29~~
2,49
-24 %



park mit V-Baumarkt!

KT

bis Sa. 7 - 20 Uhr geöffnet

**Langnese
Magnum Multipackung**
verschiedene Sorten
je 255-ml - 360-ml-Packung
tiefgefroren
1 l = 6.17 - 8.71

~~3.99~~
2.??
44% gespart



**Havana Club
3 Jahre**
40% Vol.
je 0,7-Liter-Flasche
1 l = 15.70

~~14.99~~
10.99
-26%



Müller Milch
verschiedene Sorten
je 400-ml-Flasche
1 l = 1.98

**PREIS
KNÜLLER**
0.79



Krone Fisch Räucherlachs
je 150-g-Packung oder
Sockeye Wildlachs
je 100-g-Packung
1 kg = 26.60 - 39.90

~~3.99~~
3.99
mind.
-18%



Dole
Ananas Scheiben oder **Stücke**
je 567-g-Dose
Abtropfgewicht: 0,340 kg - 0,349 kg
1 kg = 5.39 - 5.53

~~2.79~~
1.88
-32%



**Softlan
Weichspüler**
(1,0 Liter / 650 ml)
verschiedene Sorten
je 45 / 31 WL
1 WL = 0.03 / 0.05

~~1.95~~
1.49
-23%



Felix Katzennahrung
trocken, verschiedene Sorten
je 1-kg-Packung



~~3.25~~
2.79
-14%



Buchenbrennholz
reines Holzvolumen =
12,5 dm², im Netzsack



~~5.45~~
4.49
-18%

Herren Hauspantolette
dark grey,
Größe 41 - 46



~~UVP* 14.95~~
9.95
-33%



Obst & Gemüse

Täglich frisch!

Grapefruit
große Früchte aus der Türkei,
rotfleischig
je Stück

0.59



**Süsse Susi
Clementinen**
aus Spanien
je 1-kg-Netz

1.99



Eissalat
aus Spanien
je Stück

0.99



Brothaus

V-MARKT



**Donut mit
Panna Cotta Füllung**
je Stück

~~1.20~~
1.00
-16%

Sonnenblumenbrot
aus Weizen-/Roggenmehl
und Natursauerteig,
mit Sonnenblumenkernen
je 500-g-Laib
1 kg = 5.30

~~2.85~~
2.65
-10%



Käse von der Theke

Champignon Cambozola

Blauschimmel-Weichkäse aus pasteur.
Kuhmilch, 70% oder 55% Fett i. Tr.
oder **Rougette Landkäse**
Weichkäse aus pasteur. Kuhmilch,
fein-würzig, 70% Fett i. Tr.
100 g



**PREIS
KNÜLLER**
1.29

V-Markt München

Balanstraße 50, 81541 München-Ost,
Tel. 089/4 13 09 50 S3/S7, MetroBus 54
Maria-Probst-Straße 6, 80939 München,
Tel. 089/32 19 81-0 Bus: 140, 141, 178

Firmensitz: Georg Jos. Kaes GmbH
Am Ring 15, 87665 Mauerstetten,
Tel. 08341 / 8070

Abgabe in haushaltsüblichen Mengen. Angebote
solange der Vorrat reicht. Irrtum vorbehalten.
Nicht alle Artikel in allen Märkten erhältlich.
Abbildungen = Modellbeispiel. Alle Artikel ohne
Dekoration. *UVP = unverbindliche Preisempfehlung
des Herstellers. * = gluten- und laktosefrei

**V-Markt
Newsletter**



Anmeldung unter:
v-markt.de/newsletter



v-markt.de

TierGeschichten



Ausgesetzt

Der Malinoisrüde Duck fiel in der Dunkelheit nur aufgrund seiner leuchtenden Augen auf.
Foto: Tierschutzverein München

Tierschutzverein beim »Winterrausch«

GIESING (eis) · Der außergewöhnliche Weihnachtsmarkt »Winterrausch« findet auch heuer wieder im »Kulturcafé Ganswoanders« (Pilgersheimerstr. 13) satt: Verschiedene Hütten und gemütliche Jurten laden die Besucherinnen und Besucher mit Verkaufs- und Handwerksständen zum stöbern ein, wobei der Fokus auf regional produzierten Waren liegt.

Am Samstag, 2. Dezember, ist auch der Tierschutzverein München von 15 bis 20 Uhr mit einem Informations- und Verkaufsstand vertreten. Alle, die also noch Weihnachtsgeschenke benötigen, die gleichzeitig einen guten Zweck erfüllen, werden hier sicherlich fündig.

Der Weihnachtsmarkt hat von Montag bis Donnerstag von jeweils 16 bis 23 Uhr geöffnet. Freitags können Interessierte von 16 bis 24 Uhr den Markt besuchen. An Samstagen öffnet der Markt von 14 bis 24 Uhr. Sonntags kann bereits ab 11 Uhr bis 24 Uhr gestöbert werden.

MÜNCHEN (eis) · »Es war am frühen Morgen des 6. Oktober, als eine unserer Mitarbeiterinnen zufällig auf die leuchtenden Augen in der Dämmerung aufmerksam wurde«, berichtet Kristina Berchtold, Sprecherin des Tierschutzvereins München. Die Augen gehörten zu Duck, einem völlig verängstigten Malinoisrüden. »Seine Menschen haben beschlossen, sich nicht länger mit ihrem ca. neun Monate alten Hund befassen zu wollen und ihn heimlich und unentdeckt an einem Strauch nahe der Daglfinger Bahnbrücke angebunden – aber hey, fürsorglich haben sie eine Stelle direkt vorm Tierheim gewählt. Ganz nach dem Motto: Die werden sich dann schon kümmern.«

»Extrem abgemagert«

Ausgesetzte Tiere sind keine Seltenheit und machen nicht nur die Tierschützerin wütend: »Wir wissen nicht, wie lange er schon dort gehan-

An Bahnbrücke ausgesetzt

Wer schenkt Duck zu Weihnachten ein Zuhause?



Duck wurde von seinen Menschen einfach ausgesetzt. Der junge Malinoisrüde wartet im Tierheim auf ein liebevolles Zuhause.
Foto: Tierschutzverein München

gen oder was er bis dato erlebt hatte. Da er verängstigt um sich geschnappt hat, brauchte es zwei Pflegerinnen, um ihn sicher ins Tier-

heim zu führen. Der Rüde war zudem extrem abgemagert, als wir ihn fanden.« Inzwischen ist Duck durch liebevolle Pflegerinnen und

Pfleger aufgepäppelt und in ein Trainingsprogramm integriert worden. »Er macht sich hervorragend und ist mehr als bereit für ein neues Zuhause«, freut sich Berchtold und versichert: »Er ist ein guter, lernfähiger und intelligenter Junge. Duck gehört zu Menschen, die ihn zu schätzen wissen und ihm die Struktur und Auslastung geben, die er braucht.«

Erfahrung zählt

Mit Hündinnen verstehe sich der Jungspund gut, im Kontakt mit Rüden brauche er noch etwas Training. »Insgesamt zeigt er sich eher unsicher und braucht daher eine gute Führung – am besten durch rasseerfahrene Menschen. Damit alles gut im neuen Zuhause klappt, werden seine Menschen vor als auch nach der Adoption durch Ducks Hundetrainer betreut.«

Wer sich für den Rüden interessiert, kann sich im Hundehaus 3 unter Tel. 089/92100051 melden.



**tierschutzverein
münchen e.V.**



Mitziehen.

Durch Gemeinschaft gewinnen.

Besuchen Sie uns auf der Heim + Handwerk
29.11. bis 3.12.2023, Halle B5, Stand 471

Täglich 10 bis 15 Uhr kostenlose Beratung
zum barrierefreien Wohnen.

www.vdk-bayern.de



unabhängig. solidarisch. stark.

Nikolausverlosung

Mit Ehrenamtskarte zu Söders Empfang

BAYERN (eis) · Im Januar wird wieder der rote Teppich vor der Residenz ausgerollt. Ministerinnen und Minister, Persönlichkeiten aus Sport, Kultur und Wirtschaft besuchen den traditionellen Neujahrsempfang des Ministerpräsidenten in der Münchner Residenz. Mit etwas Glück haben zehn Inhaberinnen und Inhaber der Ehrenamtskarte die Chance, am Neujahrsempfang am Freitag, 12. Januar, teilzunehmen. Die Nikolausverlosung des Bayerischen Sozialministeriums für Familie, Arbeit und Soziales startet.

Bayerns Sozialministerin Ulrike Scharf betont: »Das Ehrenamt ist der Schatz unserer Gesellschaft. Menschen, die sich

für andere und fürs Miteinander engagieren, machen unser Bayern so lebens- und lebenswert. Gerade in Zeiten, in denen Spaltung, Hass und Hetze die Nachrichten dominieren, ist es wichtig, zu erkennen, wie kostbar unser Zusammenhalt ist!«

Zehn Inhaberinnen und Inhaber der Ehrenamtskarte können gemeinsam mit einer Begleitperson am Neujahrsempfang teilnehmen. An der Nikolausverlosung können alle Inhaberinnen und Inhaber einer Ehrenamtskarte unter www.lbe.bayern.de teilnehmen. Die Verlosung endet am Dienstag, 5. Dezember. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden ab Mittwoch, 6. Dezember, informiert.

Helfen



Gutes bewirken

Bert Beyreuther ist der Präsident des Rotary Clubs Germering.

Impfkampagne gegen Polio

Rotary Club Germering startet langfristige Spendenaktion

GERMERING (red) · Zusammen mit dem Germeringer Teeladen »TeeZeit« in der Otto-Wagner-Straße 10a beginnt nun eine neue Spendenaktion des Rotary Clubs. Beim Kauf seines (Lieblings-)Tees erhöht der Käufer den regulären Verkaufspreis um einen »Spenden-Euro«. Dieser Euro fließt an die Rotary Germering Stiftung, die damit zwei Polio-Impfdosen finanzieren kann. »Wir sehen dies als längerfristige Aktion in unseren Bemühungen, die furchtbare Krankheit der Kin-

derlähmung weltweit beenden zu können«, so Bert Beyreuther, Präsident des Rotary Clubs Germering.

Globale Initiative seit 1985

»End Polio now!« ist die globale Initiative von Rotary. 1985 hatte diese Aktion begonnen, um weltweit eine Impfkampagne zu organisieren. 22 Jahre später schloss sich auch die Bill- und Melinda-Gates-Stiftung dieser Aktion an und verdoppelt seither

jeden gespendeten Euro. So hat es Rotary geschafft, das Virus in Europa und auf fast allen Kontinenten zu besiegen – auch in Afrika und auf dem amerikanischen Kontinent. Heute konzentriert sich die Aktion auf Pakistan und Afghanistan, wo nach wie vor Kinder von dieser furchtbaren Krankheit betroffen sind.

»Jetzt nachzulassen wäre kontraproduktiv, denn das Virus kann von dort auch jederzeit wieder zu uns zurückkehren«, so Rotary-Präsident Beyreuther. Aus diesem Grund

verdoppelt die Rotary Germering Stiftung jeden gespendeten Euro bis zu einer Spendensumme von 1.000 Euro, so dass alle, die sich an dieser Aktion beteiligen, mit jedem Euro sogar vier Impfdosen ermöglichen.

Während des Aktionszeitraums wird in der »TeeZeit« die Rotary-Spendenbox auf der Ladentheke stehen. »Ich finde es fantastisch, dass man mit so wenig Aufwand so viel Gutes bewirken kann«, sagt Ruth Wirthmann. Lokal zu agieren, um global etwas zu

bewirken – das gäbe es halt nicht so oft.

Das »Tee-Spendenprojekt« läuft auf unbestimmte Zeit, in regelmäßigen Abständen wird der Rotary Club über den Stand der Dinge berichten. Es seien die kleinen Schritte, die die Welt hin zu einer guten verändern, so Beyreuther. »Wir freuen uns irgendwann auf die gute Nachricht, dass der Kampf gegen Polio gewonnen ist und kein Kind mehr an Kinderlähmung erkrankt«. Das Tee-Projekt in Germering trägt dazu bei.

Verlags-Sonderveröffentlichung

Infoabend bei slimpuls in Gilching am Dienstag, den 28. November

Vortrag um 18 Uhr: Wie Abnehmen unser Immunsystem stärkt

GILCHING (red) · Die Ernährungsexperten aus Gilching erklären am Dienstag, 28. November, um 18 Uhr in Form eines Infovortrags, wie das Immunsystem funktioniert und warum ein gesundes Körpergewicht das Immunsystem stärkt. Insbesondere in den kommenden, kälteren Monaten gewinnt diese Thematik an Wichtigkeit. Zwar können Krankheitserreger nicht durch gesunde Lebensmittel eliminiert werden, doch ein gestärktes Immunsystem bietet eine gute Basis, um gesund zu bleiben. Interessierte dürfen gerne auch ohne Voranmeldung vorbeikommen. Neben einem spannenden Vortrag profitieren Besucher ebenfalls von einem Überraschungsgutschein sowie einem Gutschein für eine Analyse über die Atemluft (im Wert von 149 Euro). Außerdem gibt es an diesem Abend verschiedene gesunde Schmankerl zum Probieren.

Wie funktioniert unser Immunsystem?

Unser Immunsystem arbeitet dauerhaft und funktioniert,

ohne dass wir es bemerken. Das lebenswichtige Abwehrsystem des Körpers ist eine Art Netzwerk und schützt uns vor Schadstoffen und Krankheitserregern. Man unterscheidet zwischen dem erworbenen und dem angeborenem Immunsystem. Während das Angeborene die allgemeine Aufgabe der Bekämpfung der Erreger hat, bildet das Erworbene im Laufe der Zeit gezielt Antikörper gegen bestimmte Antigene, um eine bessere Bekämpfung bei erneutem »Kontakt« zu ermöglichen.

Wie das Immunsystem mit Übergewicht zusammenhängt

Auffällig bei einer zucker- und fettreichen Ernährung ist nicht nur die Freisetzung von Entzündungsbotenstoffen im Körper, sie fördern ebenso Übergewicht. Adipositas sorgt für eine zusätzliche Schwächung des Immunsystems, denn es entstehen chronische Entzündungsreaktionen im Körper. Daraus können sich unterschiedliche Krankheitsbilder wie Diabetes mellitus oder Bluthochdruck entwi-



Infovortrag am 28.11.2023 – Gesund abnehmen mit einem starken Immunsystem. Foto: slimpuls

ckeln und das Immunsystem hat weniger Kapazitäten, um sich gegen Eindringlinge von außen zu wehren.

Abnehmen und dadurch das Immunsystem stärken

Unsere Lebensweise beeinflusst unsere Gesundheit und so auch unser Immunsystem. Ausreichender Schlaf und regelmäßige Bewegung, idealerweise bei frischer Luft und Sonne, sind von hoher Bedeutung. Die Flüssigkeitszufuhr von ca. zwei Litern Wasser pro Tag wird empfohlen. Ein gesundes Körpergewicht und

eine ausgewogene Ernährungsform sind jedoch am effektivsten.

Besonders wenn das Gewicht reduziert werden soll, lohnt es sich, professionelle Hilfe zu holen. Das Therapiezentrum slimpuls in Gilching hat mittlerweile über 25 Jahre Erfahrung mit der Begleitung bei Gewichtsabnahmen und vor allem mit der langfristigen Betreuung, um das Gewicht auch dauerhaft zu halten. Das Team besteht aus Ernährungsberatern, Gesundheitswissenschaftlern, Diätassistenten und medizinischem Personal inklusive Arzt. Das erprobte Ernährungskonzept wird individuell angepasst und die Praktikabilität spielt

eine große Rolle bei der Durchführung: es muss ins Leben passen! Die Methode funktioniert ohne Sport, Ersatznahrung, Pillen, Pulver, Hormone oder gar operative Eingriffe. Stattdessen sind regelmäßige Essenszeiten und eine gesunde Ernährung mit Nahrungsmitteln, die im herkömmlichen Handel erhältlich sind, wichtige Bestandteile des Programms. Zu bevorzugen sind Gemüse, Obst und Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte sowie vegetarische Eiweißquellen. Durch den Verzehr dieser natürlichen Lebensmittel ist die Aufnahme zahlreicher wichtiger Mikronährstoffe wie bspw. Eisen und Zink, sowie weitere Vitamine gesichert. Wer sich für den Vortrag am 28. November um 18 Uhr interessiert und mehr über das Konzept von slimpuls erfahren möchte, kommt gerne einfach auch ohne Voranmeldung vorbei (Dornierstraße 4, 82205 Gilching). Wer an diesem Tag keine Zeit hat, vereinbart kann einfach einen individuellen Termin unter Telefon 08105/7746240 oder meldet sich per Mail unter info@slimpuls.de. Weitere Informationen auch unter www.slimpuls.de.



ab Mo. 27. November



Gutes für alle.

Weitere Sets

KOSMOS

Mitbring-Experiment
Versch. Sets, ab 6, 7 bzw. 8 Jahren, je Set

UVP 11,99
-41%
6,99

MONTAGS-HIGHLIGHT

WEITERSERIE

UP2FASHION
Jeans
Für Damen, versch. Modelle, 98 % Baumwolle, 2 % Elasthan (LYCRA®), Größen: 38-44, je Stück

Weiteres Modell, Straght Fit

Weitere Farbe, Skinny Fit

6,49
Preis-Highlight

PJ Masks © 2023 FrogBox/Ent. One UK Ltd/Habro. Based on the original books by Romil Mehta and Pjamasques © 2007 first published in France by Gallimard Jeunesse

Weiteres 2er-Set

tonies

Die Hörfigur spielt auf separat erhältlicher Tonibox Hörspiele oder Kinderlieder ab
Tonibox nicht enthalten

2er-Set
23,99

Hörfiguren
Versch. Sets, Doppelpack von Tonies mit Kinderliedern oder Hörspielen, ab 3-7 Jahren

Weitere Modelle

Größen: 38-41

Weitere Farbe, Größen: 38-40

Größen: 37-39

Obermaterial:
ECHTES LEDER

UP2FASHION
Lammfellboots
Für Damen, versch. Modelle, Obermaterial: echtes, chromfrei gegerbtes Veloursleder, Futter und Decksohle: echtes Lammfell, wärmendes Innenfutter aus echtem Lammfell, Größen: 37-41, je Paar

24,99

Weitere Modelle

UP2FASHION
Loungewear-Pullover oder -Cardigan
Für Damen, versch. Modelle, 50 % Viskose (LENZING™ ECOVERO™), 45 % Polyamid, 5 % Wolle, Größen: S (36/38) - L (44/46), je Stück

9,99



ALLE MEINE TIERE



Rat von Fachmann:
Hr. Altintas
Zoofachhändler der Fa. Fressnapf Sendling

Ihr Hund friert:

der richtige Schutz vor Kälte

Lange Zeit galt: Hunde haben Fell und frieren nicht. Das stimmt nur zum Teil, denn unsere Vierbeiner haben sehr unterschiedliches Fell, das sie nicht gleichermaßen gut vor Umwelteinflüssen schützt. Viele Rassen, die inzwischen auch in Deutschland beheimatet sind, kommen ursprünglich aus Südeuropa oder anderen warmen Ländern. Sie haben selbstverständlich nicht das dicke Bernhardinerfell und frieren entsprechend schneller. Es gibt grundsätzlich zwei Typen von Hunden, die zum Frieren neigen:

- Der Hund hat kein Unterfell und/oder ein feines Haarkleid
- und/oder der Hund hat keine schützende Fettschicht.

Genau wie bei uns Menschen ist Zittern bei Hunden ein verlässliches Anzeichen dafür, dass ihm zu kalt ist. Weitere Anzeichen für das Frieren sind:

- der Hund wirkt beim Gassi gehen verspannt und steif,
- eine sichtbar verkrampfte Körperhaltung,
- der Hund will nur zögerlich oder gar nicht nach draußen gehen.

Mit diesen Anzeichen haben Hundejacke, Hundepullover oder Wintermantel nichts mehr mit Hundemode zu tun, sondern liefern den Vierbeinern notwendigen Schutz gegen Kälte und Nässe im Winter oder in den Übergangszeiten. Hunde, die sich in der kalten Jahreszeit viel und frei bewegen dürfen, können ihre Körpertemperatur besser regulieren. Viel Bewegung das ganze Jahr über trägt darüber hinaus zu einem starken Immunsystem deines Hundes bei. Doch wie beschrieben ist nicht jedes Hundefell gegen Kälte und Nässe gewappnet. Für den dünnfelligsten Hund im Winter sind Hundemäntel daher keinesfalls eine „Modererscheinung“. Wichtig ist, dass der Hundemantel optimal sitzt und Ihr Vierbeiner nicht in seiner Bewegung und Kommunikation mit den Artgenossen behindert.

• www.muenchenweit.de •

von Mo. 27. November bis Sa. 02. Dezember
VOM ERFINDER VON GÜNSTIG.
DAS ALDI TIEFPREISVERSprechen

Kiwifruit

Kiwi gold
Ursprung: Italien, Klasse I, Stück

0,59
~~0,65~~
Preis-Highlight

Letzter Verkaufspunkt, Niedrigster Preis der letzten 90 Tage: 0,59

Krumme Dinger
Äpfel
Ursprung: Deutschland, Klasse II, kg-Preis 0,95

1,89
~~2,49~~
Preis-Highlight

2-kg-Tasche

Ernte aus DEUTSCHLAND

Letzter Verkaufspunkt, Niedrigster Preis der letzten 90 Tage: 1,89

Ein Kauf im 1000 LICHTERGLANZ
Sa 2.12.2023
ab 15 Uhr... bei jedem Wetter!

MIESBACHER ADVENTS ZAUBER
15. bis 17. 12.2023

ALDI SÜD Dienstleistungs-SE & Co. oHG, Burgstraße 37, 45476 Mülheim
Firma und Anschrift unserer regional tätigen Unternehmen findest du auf aldi-sued.de/filialen oder mittels unserer kostenlosen automatisierten Service-Nummer 0 800/8 00 25 34.

* Wir bitten um Beachtung, dass diese Aktionsartikel im Unterschied zu unserem ständig vorhandenen Sortiment nur in begrenzter Anzahl zur Verfügung stehen. Sie können daher schon am Vormittag des ersten Aktionstages kurz nach Aktionsbeginn ausverkauft sein. Bekleidung teilweise nicht in allen Größen verfügbar. Alle Artikel ohne Dekoration.
** Wir bitten um Beachtung, dass diese Artikel nur in begrenzter Anzahl zur Verfügung stehen und daher zu bestimmten Zeiten der Aktion ausverkauft sein können.



NEUERÖFFNUNG

einer Hausarztpraxis am 4.12.2023

Dr. med. Maria Kubisova
Fachärztin für Allgemeinmedizin
Aldegreverstraße 32 · 80687 München
Telefon 089/56 38 64
praxis@dr-kubisova.de

Terminvereinbarung ab sofort möglich

1.100 Menschen warten auf Organspende

(red) · In Bayern warten derzeit mehr als 1.100 Menschen auf ein Spenderorgan. Nach wie vor gibt es für sie zu wenig Organspender. Gesundheitsministerin Judith Gerlach rief deshalb dazu auf, »deutlich mehr Menschen dafür zu gewinnen, sich für einen Organspendeausweis zu entscheiden und damit Leben zu retten.«

Dorn-Therapie
 Schmerztherapie
 Massagen
 Triggerpunktmassege/-Therapie
 manuelle Lymphdrainage
 Neuraltherapie
 Faltenunterspritzung
 Klassische Akupunktur (TCM)
 Triggerpunktakupunktur
 Öffnungszeiten:
 Montag – Freitag
 nach Vereinbarung



Heilpraxis Zimmermann
Harald Zimmermann
Heilpraktiker

Kontakt:
 Gräfelfinger Straße 124 a, 81375 München
 Telefon 089/57 95 75 57
 Web: www.heilpraxis-zimmermann.de
 E-Mail: info@heilpraxis-zimmermann.de

ANZEIGE

Wirbelsäulen-Gelenkkorrektur (Dorntherapie)

Dorn führte die Ursache vieler Rückenprobleme und anderer körperlicher Beschwerden auf Fehlstellungen der Wirbelsäule und des Beckens zurück, für welche er nicht zuletzt den Bewegungsmangel des modernen Lebens verantwortlich machte. Insbesondere ein Beckenschiefstand (die Betroffenen haben meist das Gefühl, dass ein Bein länger ist als das andere), häufig durch eine Verrenkung des Hüftgelenks verursacht, kann skoliootische Veränderungen der Wirbelsäule sowie Wirbelverschiebungen im Lenden-, Brust- und Halswirbelbereich hervorrufen. Im schlimmsten Fall resultiert hieraus ein Bandscheibenvorfall. Die Dorn-Therapie ist daher eine sehr wirkungsvolle Behandlungsmethode für die Behebung von Beckenschiefstellungen, Wirbel- fehlstellungen und Wirbelsäulen- verkrümmungen. Dabei wirkt sie sich positiv auf die Schmerzsymptome des Betroffenen aus und gibt ihm so eine Anleitung zur Selbstheilung. Auch Hexenschuss oder Nackenverspannungen können mit der Dorn-Therapie behandelt werden. Diese resultieren meist aus Fehlstellungen oder Blockaden der Wirbel.

Üblicherweise helfen hier nur schmerzhaft Chiropraktiker oder teure Schmerzmittel, welche mit Nebenwirkungen gekoppelt sind. Mit der Dorn-Therapie lassen sich durch sanfte Bewegung und gezieltem Druck auf Gelenke und Wirbel die Fehlstellungen ohne Schmerzen beseitigen. Zudem ist die Dorn-Therapie im Gegensatz zur Chiropraktik ungefährlich, da nicht gestreckt wird und keine ruckartigen Bewegungen vorkommen. Doch das sind längst nicht alle Leiden, welche mit der Dorn-Therapie behoben werden können.

So kann diese Therapieform beispielsweise auch

- Migräne
- Gelenkschmerzen
- Ischialgie (Krämpfe oder Taubheitsgefühl in den Beinen)
- Durchblutungsstörungen
- Schwindelgefühlen entgegen wirken.

Kontakt:
Heilpraxis Zimmermann
Gräfelfinger Straße 124 a
81375 München
Telefon 089/57 95 75 57
www.heilpraxis-zimmermann.de
info@heilpraxis-zimmermann.de

Plötzlicher Herztod – wie kann ich mich davor schützen?

Neuwittelsbacher Gesundheitsforum am 30. November

NEUHAUSEN/NYM-PHENBURG · Der plötzliche Herztod ist eine der häufigsten Todesursachen. Ausgelöst wird er meist durch Kammerflimmern. Wie man sich vorm plötzlichen Herztod schützen kann, erklärt Chefarzt Prof. Dr. med. Michael Weis beim Neuwittelsbacher Gesundheitsforum am Donnerstag, 30. November, (Beginn: 18 Uhr).



Chefarzt Prof. Dr. med. Michael Weis. Foto: Carolin Jacklin Photography

Der Vortrag findet im Krankenhaus Neuwittelsbach (Renatastraße 71a, Eingang Romanstraße) statt.

Die internistische Fachklinik der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Vinzenz von Paul veranstaltet ihr Gesundheitsforum regelmäßig am letzten Donnerstag im Monat.

Es ist für alle Gesundheitsinteressierten kostenlos.

Krankhaftes Übergewicht

Adipositas hat nichts mit Willensschwäche zu tun

Übergewicht ist an erster Stelle der meistverbreiteten gesundheitlichen Probleme. Weltweit sind 59 Prozent der Erwachsenen betroffen sowie jedes dritte Kind. Wichtig zu betonen ist, dass Adipositas nicht als Willensschwäche der Betroffenen abgetan werden sollte. Es handelt sich um eine chronische Erkrankung, die verschiedene Faktoren zur Ursache haben kann. Diese sind

neben ungesunder Ernährung und mangelnder Bewegung, oft auch falsch angelesene Verhaltensweisen, psychische Aspekte wie Essen unter Stress, genetische Faktoren sowie Erkrankungen der Schilddrüse.

Krankhaftes Übergewicht kann schwerwiegende Folgeerkrankungen verursachen. Es zählt zu den größten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Diabetes

mellitus Typ 2. Um dies zu vermeiden ist dringend eine Änderung des Lebensstils notwendig. Je nach Ausprägung der Krankheit können chirurgische Maßnahmen sowie eine psychologische Betreuung von Vorteil sein.



Gesundheit aktuell



MD
MunichDent
 Zahnarztpraxis
 Michael J. Weiß
 Kistlerhofstraße 172 c
 81379 München
 www.munich-dent.de
 089 41 11 502-0

Referent: Zahnarzt Michael J. Weiß

EINLADUNG ZUM PATIENTENVORTRAG

ZAHNIMPLANTATE

FESTE ZÄHNE FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

DI., 28. NOV. 2023 | 19 UHR

Moderne Implantologie – einfach erklärt:

- Sicheres Implantieren über computergestützte 3D-Planung
- Implantate aus Titan oder Keramik?
- „Feste dritte Zähne an einem Tag“
- Metallfreier Zahnersatz für natürliches Aussehen und gute Verträglichkeit

Jetzt telefonisch anmelden: 089 58 98 80 90

FREIER
 ENTRITT

Bald ist wieder Geschenkezeit!

Wir freuen uns, Sie dieses Jahr wieder mit vielen hochwertigen Produkten aus unserer Holzwerkstatt und Handbuchbinderei sowie mit handgearbeiteten Dekoartikeln zu begeistern. Unsere kulinarischen Überraschungen - warm oder kalt, süß oder herzhaft laden Sie zum Verweilen ein.

Im Rahmen von Werkstattrundgängen und an unseren Informationsständen haben Sie die Möglichkeit, mit uns ins Gespräch zu kommen und unsere vielfältigen Arbeitsangebote kennen zu lernen.

Wann?
30. November 2023 von 15:00 - 19:00 Uhr

Wo?
Arnulfstraße 205 Rgb., 80634 München

IWL
www.iwl-gmbh.de

Weitere Informationen



Wir freuen uns auf Sie!

Verkäufe Sonstiges

Fagott Hueller mit Koffer, 53862, sehr guter Zustand, ca. 40 Jahre alt. Tier- und rauchfreier Haushalt. VB € 1.900,- Tel. 08202-903723

Weinkühlschrank Caso, Stand, für 77 Fl. sehr leise, 1x60x58, Led Temp. Anzeige ☎ 0170/2749220

Von Privat sehr preiswert neuwertig Pullis ab 3 €, Jacken ab 10 €, Hosen ab 10 €, Leder-Gürtel ab 10 €, vieles mehr ☎ 089/76990994

6 Küchenhängeschränke, weiß, 100,- €, 1 neues Sofa 160.-€ ☎ 089/349108

BRENNHOLZ ☎ 0160/99808730

Sauerstoffkonzentrator, leise, Neuwertig, günstig, Zubehör gratis, ☎ 089/7235580

Verk. kompl. neuw. 12 teil. Speise und Kaffeeservice Rosenthal Classic ☎ 089/7851843

Buchenbriketts & Brennholz Lieferung mögl., Fa. ☎ 0151/25752628
Antiquitäten

Kaufe antike Möbel, alte Fotoapp., Münzen/Zinn aller Art, Römergläser, Militaria, Blechspielzeug, Armband/Taschenuhren auch defekt. 089/67974020, 0174/9847694

Kaufe alte Porzellanfiguren, Humelfiguren u. Römergläser, Tel. 089/67974020, 0174/9847694

Wohnungsaufösungen

Haushaltsauflösungen Besenrein brauchb. Mobiliar kann angerechnet werden-Pauschalpreisvereinbarung. Wir bieten auch Umzüge + Renovierungen. Fa. Böhringer Tel. 0174/3880900. haushaltsaufloesungen-besenrein.de

Trödelprofi übernimmt Wohnungsaufösungen, Tel. 0171/4368404

Haushaltsauflösung! Hochwertige Möbel, Bilder, Deko-Artikel, Heimtextilien, alte Film-/Fotoausrüstung Tracht Kleidung, Haushaltswaren, Weihnachtsdeko, Christbaumschmuck 25./26. 11. jew. 10-16 Uhr, Dianastr. 48, 85540 Haar

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

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

ANKAUF bei Wohnungsauflösung oder Erbfall, unkompliziert. Rufen Sie an: 01729017691

ENTRÜMP. sof. T. 089/62271485

Computer/EDV

Mobile PC-Hilfe !! 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.)

PC-Hilfe-Vor-Ort-Service-Lösung von Computerproblemen, Reparatur & eigene Fertigung, techn. Beratung, kompetent u. preiswert v. Mo-Sa 8-22 h. ☎ 089/95720653

Musikinstrumente

Musiklehrer su. Musikinstrumente v.A-Z a. defekt 015222501844

Zu Verschenken

Kinderbekleidung, größere Menge (10 bis 18 J.): Anoraks, Mützen, Schals, Handschuhe, Sweatshirts, Turnbekleidung, Turnbeutel, Brotzeitdosen, Trinkflaschen, abzuholen in Milbertshofen; ☎ 089/8201407

Gorenje Standkühlschrank 1,43 hoch/55 breit, 242 L., ohne Gefrierfach, voll funktionsfähig, 2 Jahre alt ☎ 0176/84515224

Zu verschenken einmal gebrauchte Umzugskartons (ca. 50 St.) abzugeben. ☎ 089/90198447

e-4Rad-Roller, neuwertig, von Ecomelo (noch 1Jahr Garantie) mit Zubehör Tel. 089 707661

Kpl. Winterreifen m. Felgen, VP Polo, Bj. 09, Abhl. zu verschenken ☎ 08134/6087

Moderne Rundbogenvitrine schwarz m. Glastüren g. Abhol. ☎ 0172/1899143

Hole kostenlos gebrauchte Möbel ☎ 089/68074741, 0172/8536421

Wir holen tägl. kostenlos Flohmarktware ab. 0172 -9312486

Leere Schachteln in verschiedenen Größen cecilia48@web.de

Entrümpelung

Bayrische Buam
Wir rama auf

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

Seit 2014
DAS ORIGINAL

Hauptstr. 19
85452 Eichenried
Telefon **089 12 12 54 91**
info@bayrische-buam.de

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

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

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

Maler, Trockenbau, Entrümpelung; ☎ 0172/8173728

Sperrmüllabh. Entsorgungen Müllbeseitigung ☎ 0175 4980644

Entrümpelung, T.089/55293051

Tiermarkt

3 brave Freizeitpferde, Altomünster zu verk., T.0172/9317431

Glanzvolle Walzerklänge genießen

Kendlingers K&K Philharmoniker am 29. 12. und 14.1. mit Strauß im Herkulesaal

Die „Wiener Johann Strauß Konzert-Gala“ bringt am 29. Dez. und am 14. Jan. die bekanntesten Melodien der Strauß-Dynastie in den Herkulesaal der Residenz.

Erfolgreichste Strauß-Gala der Welt

Kendlingers K&K Philharmoniker zelebrieren die Musik von Johann Strauß mit meisterhafter Hingabe, sichtbarer Spielfreude und Wiener Schmah. Ihre jugendlich-frischen Interpretationen sind längst ein Meilenstein, an dem es sich zu messen gilt.

Einzigtartiges Erlebnis

Seit 1996 besuchten mehr als 1,3 Millionen Gäste in 19 Ländern diese erfolg-



Matthias G. Kendlinger



Rarität im Herkulesaal: K&K Philharmoniker und Ballett gemeinsam auf der Bühne.

reichste Strauß-Gala der Welt. Die „Wiener Johann Strauß Konzert-Gala“ ist ein einzigartiges Erlebnis: Unter der Leitung ihres Gründers Matthias Georg Kendlinger musizieren die K&K Philharmoniker „atemberaubend schön, konzentriert und präzise“ (F.A.Z.).

Das aktuelle Programm ist gespickt mit feinsten musikalischen Häppchen: „Kaiserwalzer“, „Wo die Zitronen blüh'n“, „Bahn frei“, „Unter Donner und Blitz“ oder die Fledermaus-

Ouvertüre sind bezaubernde Melodien, die den Alltag vergessen lassen. Selbstverständlich mit dabei: der Donauwalzer und „Radetzky-Marsch.“ Die fantasievollen Choreographien von Marianna Stankevych veredeln diese Konzertreihe mit einer besonders liebenswerten Note. Unser Tipp: Besuchen Sie die „Wiener Johann Strauß Konzert-Gala“ – sie ist ein wahrer musikalischer Jungbrunnen, der den Alltag vergessen lässt.



K&K-Konzerte in München: 29.12.23 und 14.1.24
Wr. J. Strauß Konzert-Gala

30.4.24
Best of Verdi meets Kendlinger

Karten an allen bek. VVK-Stellen, über die Hotline und www.kkphil.at/m; 2+1=4 Rabatt über:

Ticket-Hotline
01806 - 3344 5549
(0,20 €/Anruf inkl. MwSt.)

128108

Weihnachtsdorf im Kaiserhof der Residenz

Der
stimmungsvollste
Weihnachtsmarkt
Münchens



Vom 23.11.2023
bis 22.12.2023
täglich von 11 bis 21 Uhr

Am 26.11. Totensonntag geschlossen.

Am 5. und 6. 12. um 17 Uhr kommt der Nikolaus.

Am 22.12. schließt der Markt um 20 Uhr.

Das Weihnachtsdorf in der Residenz hat einen einzigartigen Flair und eine Ausstrahlung der seines Gleichen sucht. Nicht zuletzt wurde dieser Weihnachtsmarkt zum stimmungsvollsten Markt in ganz München gewählt. Das kulinarische Angebot lässt keine Wünsche offen. Unsere Marktkaufleute und Kunsthandwerker freuen sich auf Ihren Besuch!

Residenzstraße 1
Odeonsplatz
U-Bahn Odeonsplatz:
U3, U4, U5, U6

 **LOTTO**® NIMM DEIN GLÜCK
IN DIE HAND.
Bayern

DIE LOS-ADVENTSKALENDER:
**MOMENTE VOLLER
GLÜCK.**



NUR IN DEINER
LOTTO-ANNAHMESTELLE!

Welches Motiv?
Welche Lose?
Du hast die Wahl!

Spielteilnahme erst ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen. Infos und Hilfe unter www.bzga.de

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 Zahle BAR & FAIR 089/44312337

Privat kauft v. Privat: Edle Pelze, Trachten, exkl. Uhren, Münzen, Bernstein/Schmuck, Porzellan, Tafelsilber, Militaria, Orienttepp., Näh/Schreibmaschine., Musikinstrument., Bronze, Zinn u. Antikes. Seriöse Barzahlung vor Ort. Herr T. Grünholz. Tel. 01520/3882737

Frau Niederreiner 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

Höllereiner kauft: Zinn, Möbel, Münzen, Antiquitäten, Porzellan, Puppen, Gemälde, Silberbestecke, Schmuck und weiteres, auch ganze Haushaltsauflösungen. Ich freue mich auf Ihren Anruf: ☎ 0172/6917010

Dame sucht Pelze, Lederjacke, Schallplatten, Gobelin Bilder, Sammelalben, Hirschgeweih, Trachtensachen, Kleidung aller Art, Antik-sachen, Porzellan. Seriöse Abwicklung. Bezahlung in bar. Tel: 089/92633691

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

Fr. HEILIG KAUFT PELZE, Porzellan, Zinn, Kristall, Krüge, Kleidu., Trachten, Möbel, Bücher, Taschen, Puppen, Bilder, Tel. 0163/8386487

BAYER KAUF Trachten Lederhosen Dirndl Schmuck Münzen Uhren Ketten Porzellan Zinn Silberbesteck Hr. Dehner 08912508817

Privatmann sucht Einmachgläser Porzellan Ips Näh-/Schreibmaschine Bekleidung, Krüge, Bücher und Bekleidung. ☎ 01775952095

Privat sucht CD und Schallplatten, Bücher, Goebel Figuren, Schreibmaschinen, Vorwerk-Staubsauger Frau Weiß ☎ 0178/3735914

Kaufe von privat Trachtenschmuck und Mode ☎ 0151/54160480

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

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

Kaufe alte Leica Kameras, Hasselblad, Rollei, Nikon, 089/679740250, 01749847694

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

Suche Massivholz Möbel und Barenmöbel aller Art und Porzellan, Krause ☎ 0157/55484656

Kaufe jegl. Art an alten Möbeln, alles anbieten, 0176/10118945

Suche Uhren (Cartier, Rolex usw.) der 70/80/90er Jahre Herr Florian: ☎ 0163 9477095

Kaufe alte Musikinstrum., Porzellan, Militaria, alte Armbanduhren ☎ 01749847684 o. 089/67974020

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

Kaufe Weihnachtsskripen aller Art zu Höchstpreisen
Telefon 089/26218598

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

Suche Klavier oder Flügel bitte alles anbieten ☎ 0176/23264789

Kaufe Schallplatten, Filmmusik Pop, Rock, CD, Tel. 0177/2051745

Su. altes Ölbild oder Bilderrahmen auch beschäftigt 0176/55644089

Kaufe Trachten, Kleidung uvm. Tel. 0152/02742216

Kaufe Weine, Whisky, Kunst u. Antiquitäten ☎ 089/79360944

Verschiedenes

Biete alle Maler-, 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

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

Lern den HYLÄ kennen. Mehr Gesundheit, mehr Zeitersparnis im Haushalt und weniger Milben? Melde dich für eine Erlebnisvorstellung. Tel. 0176/64176124

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

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

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

Entrümpelungen, Montagen, Glasreinigung, Fa. Tel. 0171-7523933

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

Duschwände nach Maß Fa. Tel. 08141-21760

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

Maurermeister hat noch Termine frei Tel. 0172-1312326

Umzüge & Entrümpelungen Fa Tel. 08141-2450120

Elektro Meisterfachbetrieb Tel. 0173-6862994

Hemden nähen, Änd., T. 1231017

Gerüstbau Tel. 08202-9049790
Besticke fast alles 089/1231017

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

Immobilienfinanzierung o. Altersbegrenzung v. Privat auch in Problemfällen; verm. Dipl.-Kfm. P. Strobel, Tel.: 0163/2010638.

Umzüge & Transporte

Entrümpelungen, Umzüge, Entsorgungen.
Schnell, sauber, fachgerecht!
Telefon 0174/1526383

Optimus-Umzug, 24 h/7 Tg., Umzug inkl. Versicherung, Entrümpelung, Montage, T. 089/74069825 o. 0152 / 228 964 73

HIN & WEG Entrümpelungen/Umzüge, sauber, günstig und seriös, ☎ 089/35464545

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

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

Spermüllabh., ☎ 089/21298716

Entrümpeln, ☎ 089/21298716

Spermüll-Express 089/14304052

Kl. Transp. sof. ☎ 089/ 62271485

Spermüll-Notruf 0173/8137862

Handwerker

www.malerwurst.de, Ges. Maler-/Lackierarbeiten u. Renovierungen v. A-Z. Was wir nicht können, brauchen „Sie“ vielleicht auch nicht! Eine Arbeit ist erst gut, wenn beide Seiten zufrieden sind (Natürlich nicht das Haar in der Suppe suchen). Wir beraten Sie gerne, weil Sie uns nicht „Wurst“ sind! Tel. 0151/41232102

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

ZU FESTPREISEN! Sämtl. Maler, Maurer-, Putz-, Fliesen- u. Trockenbauarbeiten, einschl. Bodenbelagsverlegungen, sowie alle Um- und Ausbauarb., einschl. DG, Dachisolierungen & Badkomplett-sanierungen – keine Anfahrtskosten! GB Haussanierung Tel. 0173/4131829

Müller Fliesenmeister
24jährige Berufserfahrung, Fliesen Verlegung jeglicher Art und Größen - Schimmelentfernung im Naßbereich - Silikon - Komplett Sanierungen - Kleinst Reparaturen und Wiederaufbau nach Wasserschaden Tel. 0162/6653546

Garten-, Landschaftsbau, Alles rund ums Haus- und Gartenarbeiten. Heckenschnitt, Rasenmähen, Vertikutieren, Stein- u. Dachreinigung, u.v.m. Neukundenrabatt 10% Fa. Zieleke ☎ 0163-0045974

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

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

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

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

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

Gas-Wasser-Heizung, Meisterbetrieb! Vater und Sohn übernehmen Badumbau, Reparaturen und Rohrreinigung! Tel. 0173/3564986

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

Fugensanierung, Schimmel, Badeszimmer, Dusche, Schwimmbad, Küche, Treppenhaus, Balkon; Fa.:info@max-sommerauer.de Tel. 089/42715210

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

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

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

Malerfachbetrieb Florian Legler
Ausführung aller Maler-, Lackier- und Tapezierarbeiten in München und Umgebung T. 0173/2991088 maler-wuertal.de

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

Malerbetrieb Wariss
Kurzfristige Termine
Malerarbeiten aller Art
Professionell und Günstig
☎ 0157/78427986

Ruckzuck Entrümpelung Kostenlose Anfahrt & Besichtigung. Anrechnung der noch verwendbaren Möbel Bilder Porzellan Zinn H Dehner 089/12508817

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

Malerteam hat Termine frei!
Flexibel / Preiswert / Jederzeit ☎ 0171-5151095 Email: musta.sanierung.gmbh@gmail.com

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

Familienbetrieb! Vater u. Sohn übernehmen Badsanierung, Heizung, Reparaturen und Rohrreinigung. Tel. 0173/3564986

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

Handwerker hat noch Termine frei. Bäder/Putz/Schimmel, Innenrenov. + Anstriche, Tapeten, Maier ☎ 0152/15165855

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

Alle Malerarbeiten, Umzugsrenovierung, auch bewohnte Whg. Keine Wartezeit. Malermeister terbetr. Hausmann, 0896888806

Schnellreparaturen Rollläden und Markisen Wärmedämmung! Rabattaktion 15% auf alles Neue. Tel. 01590/1657125

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

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

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

Malerarbeiten, Bodenbelagsarbeiten, alle Arten von Renovierungen, Tel. 089/17103930

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

Renovierungen/Innenausbau, Verputzarbeit, Maler, Fliesen, Trockenbau, Türen; 0172/9173319

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

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

Fenster-/Türmontage v. dt. Handwerker Profi T. 0178/1325347

Maurer, Fliesenleger, T.: 089/7460523 oder 0176/20352990

Poln. Handwerker renov. Haus u. Whg., Fa. Tel. 0176/64654005

Dt. Handwerker für alles in u. ums Haus u. Garten; T. 0178/1325347

Komplette Badeszimmerrenovierung FA. ☎ 0151/63732424

Teppichreinigung Fa. Telefon 0172/8027435

- PARKETT - LAMINAT - VINYL - Fa. M. Stein ☎ 0174/4749890

ELEKTROARBEITEN? Dann ich! Meister: ☎ 0177/2403026

Branchen-ABC



Experten aller Branchen

Hier finden Sie Maler und Fliesenleger, Schreiner und Sanitärbetriebe und mehr.

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. Ramm, Tel. 71 75 81

Dacharbeiten & Instandhaltung

Dach undicht?
HeMi
Dachdeckerei & Spenglerei
Meisterbetrieb
Telefon (081 42) 3058544

K. Grundler
Zimmererarbeiten
Spenglerarbeiten
Dachdeckerarbeiten
Meisenstr. 17 · 82223 Eichenau
Tel. 08141/53 83 93 · Fax -94
www.grundler-daecher.de

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

nicht erhalten?
dann informieren Sie uns bitte:

Qualitätsmanagement Vertrieb
Tel. 089 / 54655-137 oder
e-Mail: vertrieb@crossmedia-verteilung.de

Elektroarbeiten

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

Entrümpelungen & Transporte

Haushaltsauflösungen Besenrein
brauchb. Mobiliar kann angerechnet werden · Umzüge & Renovierungen
Pauschalpreisvereinbarung
Fa. Böhringer Tel. 01 74 / 3 88 09 00
haushaltsaufloesungen-besenrein.de

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

ENTRÜMPELUNG
Wohnungsaufösungen, Entrümpelungen und Seniorenumzüge seit 1990.
www.entruempel-trupp.de
0160/7764886

ENTRÜMPELUNG
Wohnungsauflösung, Entrümpelung von Speicher bis Keller.
Abrechnung der noch verwertbaren Möbel.
Kostenlosen Besichtigungstermin vereinbaren.
089/30788641
E-Mail: info@kasumo-entruemplung.de

Garten- & Landschaftsbau

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

Baumfällung, Baumpflege
Hecken-/Strauchschnitt
Wurzelstockkräsung
Gartenpflege
Fa. Garten-Service
Marek Dabkowski
Telefon 0174 978 99 32

Garten-, Landschaftsbau
Alles rund ums Haus · Gartenarbeiten
Heckenschnitt, Rasenmähen, Vertikutieren, Stein- u. Dachreinigung. 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

Malerarbeiten

THOMAS SCHERMER
Maler- u. Lackiermeister
· schnell · preiswert
· zuverlässig
Seniorenservice
· Aus- u. Einräumen
· Fassadenrenovierung
Tel. 8342463 u. 0177/8342463

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

Malermeister
übernimmt sämtl. Malerarbeiten
Wohnungen, Treppenhäuser, Neubau – für Fassaden eigenes Gerüst
Firma M. Werner
Telefon 0178/3319254
08142/9277
08166/995654
www.werner-malermeister.com

60 Jahre Richard Wörle GmbH
Malermeisterbetrieb
Maler- und Tapezierarbeiten, Betonsanierung, Fassaden, Vollwärmeschutz, Verputzarbeiten, Trockenbau
Tel. 0 89/66 92 90 · Fax 66 43 46
www.woerle-maler-muenchen.de
info@woerle-maler-muenchen.de

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

Malerarbeiten

www.malerwurst.de
Gesamte Maler-/Lackierarbeiten und Renovierungen von A – Z.
Was wir nicht können, brauchen „Sie“ vielleicht auch nicht!? Eine Arbeit ist erst gut, wenn beide Seiten zufrieden sind (Natürlich nicht das Haar in der Suppe suchen).
Wir beraten Sie gerne, weil Sie uns nicht „Wurst“ sind!
Telefon 0151/41 232102

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

Renovierung & Sanierung

HOLZ & 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 089/38465341
www.holz-bautenschutz-zimmermann.de
Wir machen ihr Zuhause zum Wohlfühlort

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

Malerteam hat Termine frei!
FLEXIBEL · PREISWERT · JEDERZEIT
0171 / 51 51 095
musta.sanierung.gmbh@gmail.com

Kennen Sie schon unser Branchen-ABC?
Wir beraten Sie gerne bei Ihrer individuellen Anzeige unter Tel. 089/546555
www.muenchenweit.de

TEPPICHREINIGUNG
Fa. Telefon 01 72 / 8 02 74 35

Renovierung & Sanierung

Umbauten – Fliesen Mauer trockenlegungen kleine Maurerarbeiten
Hr. Wallinger,
089 / 8 56 11 80



Reparaturen

SCHNELLREPARATUREN
Rollläden + Markisen
Wärmedämmung
RABATTAKTION 15%
AUF ALLES NEUE
Telefon 01590/1657125

Umzüge

Umzug, Entrümpelung, Montage, Güterversicherung.
info@optimus-umzug.de
www.optimus-umzug.de
0176/20734518
0152/22896473
089/74069825

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

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

Werbung

CreAktiv
komma münchen gmbh
| FULL-SERVICE-WERBEAGENTUR |
089/54655200
www.creativ-net.de

Handwerker

Malermeister hat Termine frei. Günstig! ☎ 089/6802341

Malerarb.günstig0171/2011140

Malermeister ☎ 089/14002773

Fassadensan. Tel. 089/17103930

Elektroarbeiten 0172-9522009

Gartenbau

Problemfällung, Gartenpflege, Wurzelstockfräsen, Hecken-schnitt, Abfuhr, zuverlässig+preiswert, FA Lachner: 089/90059770, www.die-baumexperten.de

Baumfällung, Baumpflege, Hecken-/Strauchschnitt, Wurzelstockfräse, Gartenpflege; Fa. Garten-Service Marek Dabkowski Tel. 0174/9789932

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

Baumschnitt, gü. 0178/5291679

Baumfällung / Baumpflege, Klettertechnik Tel. 089/25004787 derbaumspezialist@yahoo.de

Komme sofort, entferne Laub und erledige alle Gartenarbeiten, ☎ 0163/9136407

Gartenarbeit mit Entsorgung und Winterfest, ☎ 0157/34384758

Bäume und Sträucher zurück schneiden Tel.: 0171/8067770

BAUMFÄLLUNG 089/12075090

Unterricht

Hip Hop für Kinder ab 8 J. und Jgd. in Allach, jeweils Mo/Die Infos unter ☎ 0179/6962697

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

Mathe-Nachhilfe 089/59997333

Musik & Gesang

Zitherspieler verschönert Ihre Feste und Familienfeiern. ☎ 08171/911570

LIVEMUSIK – für jede Feier . TOP-Alleinunterhalter. 0171/9309796

Akkordeon Live ☎ 0171/5003155

Reise & Erholung

Wochenendhaus im Wander-/Ski-gebiet, Heutal, Austria, 2-8 Personen, Tel.: 0171/7309140, E-Mail: kneissl4949@gmx.de

Gesundheit

ZAHNIMPLANTAT: Kostenloses Beratungsgespräch. Studie vergleicht Zahnimplantate der Renommeehersteller, so Zahnimplantate zum Selbstkostenpreis f. Sie. Termin für kostenl. Beratung. Untersuchung/Planung unter Tel. 0176/62862278 oder per mail: Implantatstudie@gmx.de

Aromaölmassage 0152/13806616

Kummertelefon 0157/32704118

Bekanntschaffen

Er verwöhnt Frau zärtlich ☎ 0157/32573317

Fröhliche Hannelore, 68 J., sehr gepflegt mit schöner Figur. Bin eine bescheidene, liebevolle Dame mit Herz und Humor. Ich liebe es zu kochen und bin eine gute Hausfrau. Ich liebe das Leben auf dem Land. Bitte melde Dich - freue mich sehr Dich kennenzulernen. Gerne kann ich Dich mit meinem flotten Auto abholen. Trau Dich. ü.Pv Anruf 01607689211

Leidenschaftliche Doris, 50J. mit weibl. Figur vielleicht etwas zu vollbusig, möchte Dich verwöhnen. Bin eine sehr gute Hausfrau und Köchin, ich liebe es mich für meinen Mann schick zu machen ob in High Heel oder Wanderschuhen. Freue mich schon sehr auf unser Treffen. ü.PV tel./sms: 015127186363

TERMINE FREI Gartenpflege, Heckenschnitt, Obstbaumschnitt, Pflasterarbeit, Zäune, Bäume fällen /pflegen Tel. 0174-6849490, nr1gaertner@gmail.com

ER sucht SIE, Tel. 96176460

Hübsche Cindy, Mitte 30, sportlich, schlank. Ich suche einen stattlichen, zielstrebigsten Mann zum Aufbau einer festen Partnerschaft. Liebe das Leben auf dem Land und bin sehr naturverbunden. Melde Dich einfach ü.AG. VMA Tel./sms 01607998576

Suche prickelnde erotische Bekanntschaft zu älterer schlanken Dame, ☎ 0152/07701306

Junge, akad. Dame sucht einen Partner für gemeinsames Leben. dg.baham@gmail.com

Erotik

Münchner 66 sucht lustvolle Frau auch mollig. ☎ 0171/7935867

AMORE Tel. 0152/51721561

Hausfrau bes. ☎ 0176/8436620

 Erotische Massagen

Tantra exclusiv ☎ 0173/6814495

Sicher unterwegs

**Die Seiten für Auto, Verkehr & Reise**

An- und Verkauf, Dienstleistungen, Polizeiberichte und Termine rund um Fahrzeuge aller Art.

Audi

Audi A4 Avant 2.0, TÜV 4/2025, 1.Hd., 157.500 km, silbermet., 5-Gang, 96 KW, umfangr. Sonderausst., Alu, Radio/CD, 4750,- €; Tel. 0163/2355713

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

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

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

Opel Astra, Bj. 02, 1. Hd., 74KW, 71'km, § 11/25, silber, 5-tür., Standhgz., Klima, kein Rost, 2.200,- €, ☎ 0174/3049681

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. 0151/1745642 oder 08841/6789338

Kaufe jeden Toyota, Firma, Tel. 089/48998925

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

Volkswagen

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

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

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

Suche von Privat ein Wohnmobil. Meine Frau und ich freuen uns über Ihren Anruf; Tel. 0172/1304078 Schulz

Fam. Ernst su. Wohnmobil oder Wohnwagen auch defekte, bitte alles anbieten. Mit freundlichen Grüßen ☎ 0163/2570925

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

Junges Ehepaar su. Wohnwagen od. Wohnmobil. 0174/9847694

Motorräder

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

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

Suche alte VESPA, Moped, Motorrad ☎ 0160/93883574

Kfz-Verschiedenes

Ankauf von KFZ aller Art, auch unfallbeschädigt, TÜV fällig, Motor od. Getriebschaden, KFZ Meisterbetrieb T. 0151/17456427 oder 08841/6789338

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

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

Kfz-Ankauf

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

Dt. Fa. kauft alle Autos für In-/Export. Gepflegte, Motor-, Getriebe- und Unfallschaden, mit oder ohne TÜV uvm. Abholung auch mit Schleppwagen möglich. Barzahlung, Abmeldung sofort. Tel. 089/48058775; 24h u. Sa./So. erreichbar

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

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

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-Firma kauft Ihr Fahrzeug, auch Unfallschaden, Motorschaden oder ohne TÜV, Abmeldung vor Ort, KFZ-Meister ☎ 089/46130121

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.

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

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

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

Kaufe alle Arten von Fahrzeugen ☎ 0172/8613407

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

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

Su.rep.bed. Autos 0172/7141046

Reifen

4 Ganzjahresr. NEXEN 195/65 R15 neu auf Alufelg. 300€ ☎ 7603385
165/70 R 14 C ges. 0179/5989197

Immobilien



Die eigenen vier Wände

Interessante Miet- und Kaufimmobilien in München und der Region.

Immobilien-Angebote

Traumhafte Terrassenwohnung mit TG-Stellpl. in Germering zum Superpreis von 375.000.-€. 70m² Wohnfl. 84 Nutzfläche. Überdachte Terrasse 18,3 m². Neuw. Einbauküche mit Spülml. Bad mit Wanne und Fenster. Frei ab Januar 2024 Kleine Wohnanl. Fassade neu, von priv. ☎ 0176/65498826

2. Wohnung Dresden-Blasewitz (vergleichbar Bogenhausen) ca. 68 qm Wohnfläche (Mehrfamilien-Villa), traumhafte Umgebung (Park), Altstadt unweit, VB 259.000€, ☎ 0151/51830941

Sofort frei, 3 Zi. EG- mit Süd-Balkon 74m², Berg am Laim, ruhige zentrale Lage, Einzelgarage 479 €+25T € + 2,38 % Prov. ☎ 0163/3541607

Von Privat 3 Zi. Whg. Pasing 90m², Bj. 1983, Westbalkon, TG Einzelstellplatz, Top-Lage + Zustand, ruhig & im Grünen. 1 km zum Bhf. 695.000.-€ ☎ 0173-4617592

2,5 Zimmerwohnung, 49 qm in München, Nymphenburger Str. von privat zu verkaufen. VB 449.000,- Euro ☎ 0171/5284105

einmaliges Penthouse-Bezug 23 Waldperlach, www.tauler-6.de 160m² Nutzfl., Hobby, Eff.Kl. A+, € 1.449.000,- 089/13939091

Gartentraum Waldperlach, 4-Zi.+ Hobby, 191 qm, bezugsfertig! www.tauler-6.de; Eff.Kl. A+, 19 kWh, 1.669.000 €, ☎ 13939091

Von Privat: M-Nord 3 Zi.-Whg., 72 qm, frei ab Apr. 2024, Bj. 71, 459.000 €. ☎ 0172/8541419

3,5-Zi-80qm-Whg in Ottobrunn zu verkaufen. ☎ 0176/22630429

Immo-Angebote gewerblich

Kapitalanlage-Appartement! Neubau, Mü-Altperlach, 33,5 m² Loggia, DG, Lift, PKW SP, Fussbodenhzg. EBK, viel Grün, nahe Campen-Park Neubiberg, super Verkehrsanbindung, KP 334.200.-€ direkt vom Bauträger, RCM GmbH, Dr. Drljevic ☎ 0174-4243333 www.ubi68.de

M-Altperlach, Neubau DG-Whg. 2,5 Zi, Badewanne/Dusche, Echtholzparkett, Fussbodenheizung, Aufzug, Wärmepumpe, TG, ruhig im Grünen, KP 888.600€, prov.frei www.ubi68.de, RCM GmbH Hr. Drljevic ☎ 0174/4243333, c.fischer@rcm-trading.de

Immobilien-Gesuche

Kl. Reihen-/Eckhaus von Priv. im Österreicherviertel (Landsberger-/Agnes-Bernauer-/Willibaldstr.) auch renovierungsbed. gesucht. Zus. a. d. Verlag, Mü. Wochenanzeiger, Moosacher Str. 58, 80809 München, Chiffre 1344649

Finanzstarker Investor sucht Mehrfamilienhäuser und Grundstücke
Schnelle & diskrete Abwicklung garantiert
Ansprechpartner: Herr Hitzentbichler
Tel. 089 21 96 41 09
AKURAT REAL ESTATE s.K.

Netter jun. Elektr.Meister su. ren.bed. MFH o. Gewerblmobb. Mü. & Umkreis gerne auch Leibrente m. Wohnr. ☎ 0170/1160387

2-3 Zi.-Whg. in München gesucht, bevorzugt südliche und westliche Stadtteile max. 550.000 € – ☎ 0152/57218472

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

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

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

Nette Familie sucht Haus in Unterbiberg u. näh. Umgeb. zum Kauf oder zur Miete, T. 0151/22790030

Suche eine 3-4-Zi.-Whg. gerne auch Erbpacht außerhalb Bayerns ☎ 0176/72911466

Suche kleine, gerne sehr renovierungsbedürftige Whng. in Mü. zu kaufen. ☎ 0172/8287820

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

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

Privatmann sucht Wohnung zum Kauf. ☎ 0179/2945294

Suche 1 Zi. Wohnung zum Kauf Tel-Nr: 0178/9503242

Suche 1 Zi Wohnung zum Kauf Tel-Nr: 0178 9503242

Suche Whg z. Kauf. 08923050376

Kaufe Whg. Tel. 089/48998925

Immo-Gesuche gewerblich

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

Mietangebote

Seniorengerechte möblierte 2-Zimmer in ZORNEDING langfristig zu vermieten. Möglich ab 01.12.2023 Bedingung: Ab einem Alter 55 Jahre, max. 2 Personen. 63 qm, S – Bahn, Südbalkon, KFZ – Stellplatz. Kaltmiete 950,- NK 265,- Kautions 3 MM. Besichtigung nach Terminabsprache. ☎ 0176/63289277

Reihenhaus Muenchen-Ost privat- Ruhige S/W Wohnanl., nette Nachbarn, 98qm Wohnfl., 45qm Nutzfl., 3/4 Zi. licht, EBK, Bad hell, gr. Hobbyr., 100qm Garten, Miete 2200€, o. Makler ! Tel.089 4486610-0171 5027575

Mittenwald, helle 4-Zi. Whg. ab 15.02.24, zentr. Lage, 80 m², 1.OG, Süd/Blk., Stellpl. € 50,- KM € 1.100 + NK/Kt. Zuschriften unter Chiffre 1344731 a.d. Verlag Münchner Wochenanzeiger, Moosacher Str. 56-58, 80809 München

Solln/O'sendl., schö. 3-Zi.-Whg., 67 m², 2. OG (= DG), Blk., Terr., 1. 4-FH, Gart.ben. gt. Lg., 960,- € + NK/ KT, Bj. 1971, Hgz. Gas, EA-V 165,9 kWh/m²a; T. 0176/32710937

Solln - ruh. in 6- Fam. Haus 3 Zi. Parkett, EBK, Bad, neu. WC, Blk, 79m², Kel. TG. Gart an NR, k. Tiere, v. Privat, 1390.-€ zuz. TG/NK ☎ 08679/6603

Schönes möbl. Zi., Neuried, sep. Eingang, sep. Du., NR, € 385,- inkl. NK/HZ + KT; Tel. 0176/32710937

Übergangswohnung 6 Mon.-36 Mon. 3 Zi. 80 qm Terrassenwohnung incl. Nk Strom, Garage WLAN, 1.950,-Euro Möbliert, ab sofort. ☎ 0172/8684262

Möbl. 1,5 Zi. Whg. i. Ismaning, 1200.-€ kalt + NK, ☎ 0170/3113604

Helles Sout. Ap. möbl. 48m², Penneried, 650.-€ ab sofort mögl. nur Einzelpers. ☎ 0172/9808000

Ampfing 3 Zi. Whg. EBK, Bad m. Fen., Blk., 1.OG., Keller, k. HT., NR. zentralgel. ☎ 081/3191726

Einfamilienhaus - Haus in 82216 Maisach für 1 Jahr zu vermieten. dietmais@gmx.de

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

Vermietungsmanager Privat & Hausverw./Ottner 01717446410

Für Firmen Monteur-Whgen., Altomünster, S 2; T. 0172/9317431

Sep. möbl. Zi., M-W 089/831616

Mietangebote gewerblich

München-Pasing, Nähe Marien- platz, Gewerbehau, Altbau, freistehend, EG/1.OG/DG, ca. 220 qm, 1 Stellpl., geeignet für Handwerk, Ausstellungen, Schulungen, Werkstatt u. Büro. ab sof., € 1.800,- Pacht inkl. NK zzgl. Hz + Stromk., Tel. 089-84039829

Provisionsfrei! Laden/Bürofläche, Sachranger Str. 21, ca. 41 qm, 860,00 € zuzügl. HK/NK/KT(3 MM); ENEV/164 Kwh/(m²a) ☎ 646164

Sep. Bürorraum, Au-Haidhausen 680 €; Tel.: 089/20347161

Garagen

Überdachtes Winterquartier f. Camper gesucht. Stellplatz in Halle oder Scheune für Wohnmobil (6m lang, 2,60m hoch, 2,10m breit) ab sofort bis April. Tel. 0171-4361123

Combilift-Tiefg.-Stellplatz Balanstr.119 in München-Giesing, 80,00 € Miete monatlich: PRO SECUR GmbH ☎ 0221/92167137

Duplex-Stellplätze 50 € Hochkalter Str. zu vermieten ☎ 646164

Lagerflächen

Mü.-Nord, Kleinlager, 6-25 m², trocken, 3,20 m Höhe, ab 70,- €, von Privat, Tel. 0172/8171626

Mietgesuche

„Egoistische“ Oma möchte ihre bediente Enkel (3 J. / 6 Mo.) in ihrer Nähe haben. Sie sucht f. Sohn (Schreiner, SozPäd.) und Frau (Lehrerin / Beamtin) 4-Zi-Whg o. Haus in (Klein-)Hadern, Laim o. Pasing. Evtl. 2,5-Zi-Whg in Neuhausen im Tausch; Hausmeisterdienste möglich. Bei unschlagbar gutem Angebot würde Oma auch weitere Wege auf sich nehmen... Angebote unter ☎ 0179-4311285

Für Vermieter kostenlos! Su. Whg. für Firmen 0171/2744220, info@santi-immobilien.de

Secretärin, (61), ruhige Mieterin, sucht eine 1-2-Zi. Whg., ca. 40-45 qm, € 800 - max. € 1.000 vzw. Haidhausen/Au, gesichertes Einkommen ist garantiert. Falls Sie eine Mieterin suchen, freue ich mich über Ihren Anruf: 0151/24150677 oder go.office@mnet-mail.de

Mir, männl., 63 Jahre jung, NR, in ungekühd. Arbeitsstelle, wurde nach 30 J. meine schöne Whg. wg. Eigenbed. gekündigt. Deshalb su. ich im Raum FFB, DAH und Mü-Westen eine 1,5-2 Zi.Whg. Tel. 0151-75056951

Wir suchen ab sofort für vorgemerkte Kunden 1- bis 4-Zi.-Wohnungen.
(Provisionsfrei für Vermieter möglich)
Sven Grimm Immobilien
Telefon 089/434010

Gut eingespieltes Mutter-Sohn Team (Soz.päd.+ Stud.), NR, keine Tiere sucht 3 Zi Whg mit Balkon im 5 km Umkreis von Pasing bis 1600,-€ warm. Einzug flexibel. umzug2024@gmx.net

Suche ab sofort Räumlichkeit in Solln/Pullach als Atelier, 30-50 m² warm, hell für Malerin, sehr ruhig und reinlich Marcella.Lassen@gmail.com

Wohnung gesucht für Mitarbeiter inder Pflege. 1-2 Zimmer, WG geeignet. In Allach und Umgebung. ☎ 089/818020960-info@mitten-im-leben.org

Sympathisches, kulturinteressiertes Ehepaar in Rente sucht 2-Zi-Whg. Max. 700-1000 € warm. ☎ 0174/2559996

Fam. mit 2 Kindern (10, 16) sucht 4 Zimmer Wohnung in Ismaning, Nichtraucher, keine Haustiere, erwerbstätig, Tel: 0174 30 16 736

Wir, eine 4köpfige Familie suchen eine 4-Zimmer-Wohnung mit Garten oder ein Haus in München u. Umland; ☎ 0179/6781171

Servus :) Personalberater (m, 31) su. 1-2 Whg., Muc & Umgeb. bis 1000.- € ab 35m², M: ☎ 0155/10353795

Projektmanager (28) sucht 2-Zi. nahe Isar (Au-Haidh., Glockenbach) bis 1400.-€ WM ☎ 01577/9367232

Familie sucht Whg. / Haus, ca 3-4 Zi. auch als Hausmeister da Bauhandwerker, auch ren. bed. ☎089/12308893

Solventes Paar sucht 3-Zi.-Whg., mit EBK, auch möbliert/befristet in München zentrumsnah ab 12/23 – michaelullrich@web.de

Akademikerpaar sucht 2 Zi. Whg. Altbau zentral 1.800 € warm ab 1.Dez. mietemuc@gmail.com

Wohnungstausch

Tausche Wohnung gegen Haus- Biete: EG Wohnung, Obermenzing, TOP-Lage, Bj. 2007, 96 qm, 3 Zimmer, 2 Bäder, Hobbyraum, Keller, Garten 55 qm, TG Einzelstellplatz Suche: EFH, DHH, REH, 90 – 120 qm, ruhige Lage, Obermenzing, Hartmannshofen, auch ren. bedürftig, tauschen@t-online.de

Impressum

Verlag: Wochenanzeiger Medien GmbH, Moosacher Straße 56 – 58, 80809 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: verantwortl. Michael Rath
Vertriebsleitung: Jürgen Werner, Tel. 089/54655139 Fax 089/546554, E-Mail: vertrieb@crossmedia-verteilung.de
Chefredakteur: Johannes Beetz (Job)
Redaktion: Tanja Beetz (tab), Brigitte Bothen (bb), Beatrix Köber (kÖ), Livia Schommer (lsc), Elisabeth Schönberger (eis), Ulrike Seiffert (us), Sarah Steiner (sv), Patrizia Steuene (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: jedes Wochenende kostenlos an Haushaltungen, Handels-, Gewerbe- und Industriegebiete in München und Stadt & Landkreis Dachau
Satz: CreAktiv komma münchen gmbh, Moosacher Straße 56 – 58, 80809 München
Druck: Mayer & Söhne Druck und Mediengruppe GmbH & Co.KG, Oberbarnbacher Weg 7, 86551 Aichach

Zurzeit ist die Anzeigenpreisliste Nr. 79 vom 1.1.2023 gültig.

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



BVD
Bundesverband kostenloser Wochenzeitungen

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

Zur Herstellung dieser Ausgabe wird Recycling-Papier verwendet



Angebote und Gesuche

Job oder Mitarbeiter suchen, regional und immer aktuell.



GEMEINDE ASCHHEIM Landkreis München

Die Gemeinde Aschheim sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt

Pädagogische Fach- und Ergänzungskräfte für den gemeindlichen Kinderhort „BALU“ und für die gemeindliche Kindertagesstätte (m/w/d)

Eingruppierung nach dem TVöD mit Großraum München-Zulage, Sozial- und Erziehungsdienst-Zulage und Arbeitsmarktzulage, arbeitgeberfinanzierte betriebliche Altersvorsorge, Gesundheitsförderung, Fahrradzuschuss, kostengünstige Dienstwohnung je nach Verfügbarkeit und weitere verschiedene Benefits sowie eine große Vielzahl an Fortbildungsmöglichkeiten. Die Gemeinde Aschheim verfügt über eine gute Anbindung an den ÖPNV.

Die detaillierte Stellenausschreibung finden Sie auf unserer Homepage www.aschheim.de (Rubrik: Gemeinde & Leben/Aktuelles/Stellenausschr.).

Aussagekräftige Bewerbungen richten Sie bitte an die Gemeinde Aschheim, Saturnstraße 48, 85609 Aschheim, E-mail: personal@aschheim.de

Für telefonische Auskünfte steht Ihnen Herr Tschiedel (Tel.: 089/909978-47) zur Verfügung.

Internet: www.aschheim.de



Stellenangebote

Tolles Praxisteam in FFB! Zahnkonzept - FFB. Wir suchen eine freundliche u. motivierte Kollegin/en m/w/d in Vollzeit zur Erweiterung unseres Praxisteam. Wir sind eine harmonische Mehrbehandlerpraxis u. bieten Ihnen eine Stelle mit abwechslungsreicher Tätigkeit in den Bereichen Assistenz und PZR. Die Praxis befindet sich im Zentrum von FFB. Ein nettes Team freut sich auf Ihre Bewerbung und heißt Sie willkommen. Tel. 08141-43606, claus-nowag@t-online.de

ZMF / ZMP Zahnarztpraxis am Wörthsee sucht ZMF oder ZMP. Zur Verstärkung unseres sympathischen Teams, suchen wir zum 01.01.2024 eine Stuhl- u. Prophylaxe Fachkraft m/w/d in Teilzeit. Wir bieten geregelte und attraktive Arbeitszeiten, zu guten Konditionen in einer schönen Arbeitsatmosphäre. Wir fördern Sie auch gerne bei Fort- u. Weiterbildungen. Haben wir Ihr Interesse geweckt, dann melden Sie sich gerne bei uns. Tel. 08143-1253, info@praxisdrboehm.de

Privatpraxis für Gynäkologie u. Brustdiagnostik sucht für den Anmeldebereich und zur Unterstützung der gynäkol. Sprechstunde eine zuverlässige Mitarbeiterin in einem harmonischen Team für ca. 8 - 15 Stunden/Woche Kontakt: ☎ 089/50806060

Pflegedienst sucht ab sofort Pflegefachkräfte, Pflegefachhelfer und Pflegehelfer (m/w/d) für Senioren Wohngemeinschaft! Nur Vollzeit im 3 Schicht System! Alle Senioren Wohngemeinschaften sind gut mit den Öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar! Gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift sind erforderlich! Kontakt: Werktags von 09:00 – 18:00 Uhr an Frau Roscher. Tel. 0151 20566443

Rentnerin für Hilfe im Haushalt Für unseren gepflegten zwei Personen Haushalt in München Harlaching (Station Theodolindenplatz, Straßenbahn 25) suchen wir langfristig eine rüstige Rentnerin mit Referenzen als Putz- und Haushaltshilfe von Montag-Freitag 7.30-11.30 Uhr. Tel. 015115398530 von 10 – 18 Uhr

Physiotherapeut (m/w/d) in Teilzeit/Vollzeit für Praxis in München Laim gesucht! Wir bieten: verkehrsgünstige Lage, gutes Gehalt, unbefristeter Arbeitsvertrag, flexible Urlaubsplanung. Wir sind ein fröhliches und aufgeschlossenes Team und freuen uns auf Ihre Bewerbung via p.tschuran@gmx.de oder +49 89 58 43 98

Renommiertes Ladenbauer sucht! Ab sofort in Maisach - Wasserinstallateur, bei guter Bezahlung! Bewirb Dich jetzt! Gerne per WhatsApp Tel. 0170-4468010 od. bewerbung@laden-eins.com

Hausmeister (m/w/d) Ismaning gesucht. Für unser Ingenieurbüro in Ismaning suchen wir einen deutschsprachigen Hausmeister für leichte Hausmeisterarbeiten und Fahrdienste in Teilzeit. Interesse? Bewerbung an WhatsApp 0170/2127713 oder an Email: career@uedelhoven-studios.de

Helfer*in/Arbeiter*in m/w/d starte sofort. Springer in allen Bereichen; Teil-/Vollzeit; 30T. Url.; Führerschein; Freude tatkräftig anzupacken; Unterstützung bei Entrümpelung&Grund-/Glasreinigung. Tel. 089 452235-700; bewerbung@passt-gmbh.de; weitere Infos www.passt-gmbh.de

Zuverlässige gute Reinigungskraft, gründlich, deutschsprachig, gesucht für sehr gepflegten 2 Pers. Haushalt RH in Taufkirchen (S3), ca. 5 Std./Wo. langfristig erwünscht, Minijob oder auf Rechnung ☎ 0160/98798969

Nachmittagsbetreuung am Gymnasium Puchheim sucht Verstärkung, Mo-Do 13-16.30 Uhr, € 520,- + € 250,- Übungsleiterpauschale, Ferien werden bezahlt. Tel. 0 8 9 - 8 9 0 2 5 0 0, schulpsychologe@gymnasium-puchheim.de

Su. zuverläss. u. erfahrene Haushaltshilfe m. guten Deutschkennt. in gepf. Privathaush. in Germering. Die Reinigungsarbeiten sollen regelmäßig 14-täg. (2x mtl. je 5 Std.) erfolgen. Tel. 0171/1741810

Die Große Kreisstadt Germering sucht zur Verstärkung ihres Teams zum 01.03.2024

eine neue Kollegin/ einen neuen Kollegen (m/w/d)

für das Team am Abenteuerspielplatz mit 25 Wochenstunden

Unsere detaillierte Stellenausschreibung finden Sie unter germering.de/komm-ins-team

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbungsunterlagen bis spätestens 31.12.2023 bitte per E-Mail im pdf-Format an personalabteilung@germering.de



Oder per Post:
Große Kreisstadt Germering | Personalabteilung | Rathausplatz 1 | 82110 Germering

Das renommierte Institut für Demoskopie Allensbach sucht

Interviewer (m/w/d)

für eine nebenberufliche Tätigkeit (mündliche Interviews, vorwiegend in Privathaushalten an Ihrem Wohnort). Wenn Sie aufgeschlossen sind, über ein sicheres Auftreten verfügen, an Menschen, interessanten Themen und an einem kleinen Nebenverdienst interessiert sind, dann schicken Sie uns einfach einen tabellarischen Lebenslauf zu (keine Zeugnisse, noch kein Passbild).

IfD Institut für Demoskopie Allensbach
Interviewer-Ressort · 78472 Allensbach
Fax: 07533/30 48 · interviewer@ifd-allensbach.de
www.ifd-allensbach.de/das-institut/interviewen-fuer-allensbach/

Die Hanns-Seidel-Stiftung e.V. sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine

Sachbearbeitung (m/w/d) für das Referat »Beschaffung, Bau, Liegenschaften, Innere Dienste« und eine Servicekraft (m/w/d) für das Konferenzzentrum

Abgeschlossene kaufmännische oder verwaltungsbezogene Ausbildung oder vergleichbare Qualifikation erwünscht. Wir bieten leistungsgerechte Bezahlung nach TVöD, betriebliche Altersversorgung und Gleitzeit sowie flexibles Arbeiten.



Bewerbungen bitte über:
<https://www.hss.de/ueber-uns/stellenangebote/>



Home Instead ist führend in der Seniorenbetreuung in der Schweiz. Wir suchen engagierte, zuverlässige Mitarbeitende zur

24h-Seniorenbegleitung in der Schweiz

Sie haben berufliche oder private Erfahrung in der Pflege und/oder im Umgang mit Demenz? Wir bieten attraktive Konditionen. Sie unterstützen in Tagesroutine, Grundpflege und Haushalt. Dabei leben Sie im Wechsel 14 Tage beim Kunden (eigenes Zimmer, WLAN) und zuhause in Ihrem Wohnland.

Reiseorganisation und Arbeitsbewilligung organisieren wir, ebenso unterstützen wir Sie vor Ort. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung: www.homeinstead.ch/jobs/24



Noch Fragen? Gerne unter +41 61 855 60 94.



Sie arbeiten gerne mit Menschen?



Malteser
...weil Nähe zählt.

Fahrer (m/w/d) gesucht, für Menschen mit Behinderung im Großraum München, Dachau und Fürstenfeldbruck Anstellung auf 520 €-Basis oder in Teilzeit

Malteser Hilfsdienst gGmbH
Bahnhofstraße 2a | 82166 Gräfelfing | ☎ 089 / 8 58 08 03 00
bewerbung.fahrdienst@malteser.org www.malteser-graefelfing.de



Die Stiftung ICP München in der Garmischer Straße 241 betreut in ihren Einrichtungen Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit einer Körper- und Mehrfachbehinderung.

Zur Unterstützung unserer Buchhaltung suchen wir ab sofort in Vollzeit oder Teilzeit (20 – 39 Stunden/Woche) eine/n

Buchhalter/Buchhalterin (m/w/d)

mit kaufmännischer Ausbildung und Weiterbildung zur Bilanz-/Finanzbuchhalterin, guten Excel-Kenntnissen und Spaß an detailgenauer Bearbeitung von komplexen Themen wie Jahresabschlüsse und Mahnwesen. Über Erfahrungen in der Sozialwirtschaft und mit MS Dynamics NAV freuen wir uns.

Wir bieten Ihnen eine interessante und spannende Aufgabe mit viel Verantwortung und Handlungsspielräumen, eine attraktive Vergütung nach TVöD VKA mit vielen Zulagen und betrieblicher Altersvorsorge, ein nettes Team sowie eine umfangreiche Einarbeitung.

Wenn Sie einen Arbeitsplatz in der Nachbarschaft schätzen und Ihr kaufmännisches Know-how in einer sozialen Einrichtung einsetzen möchten, dann freuen wir uns über Ihre Bewerbung an bewerbung@icp.de oder direkt auf jobs.icp.de.

Weitere Fragen beantworten gerne Sebastian Gäbelein und Franziska Schilling unter 089 71007-123 bzw. -143.

Stiftung ICP München
Garmischer Straße 241 · 81377 München

Stellenangebote

Fahrer*in (m/w/d) ab sofort gesucht. Vollzeit; Mo-Fr; für Botendienste, Materialverteilung, Schülerbeförderung; PASST GmbH München, Tel. 089/452235700, bewerbung@passt-gmbh.de. Weitere Infos unter www.passt-gmbh.de

Teamwork Instore Services GmbH sucht ab sofort Minijobber (m/w/d) als Warenverräumer in Starnberg weitere Informationen unter: www.volleregale.de; Bewerbungen bitte an: servicecenter@teamwork-germany.com Tel.: 02246 9069071

Wir suchen engagierte **med. Fußpflege (m/w/d)**
Bewerbung an:
Friseur-Kosmetikstudio
Ilona Meidl
Hönigschmidplatz 7, 80689 München

Koch-/Küchenchef (m/w/d) für unser Catering, VZ, ab sof. ges., flex. Arbeitszeit nach Auftragslage gewünscht. Wir freuen uns auf Ihren Anruf, Catering & Partyservice Sommerkorn. Tel. 089/5803821 o. 0170/4320314

Schulbusfahrer*in (m/w/d) gesucht. Teilzeit; Mo-Fr; 9Sitzer ohne P-Schein; Früh-/Mittag-/Spättour. PASST GmbH München, Tel. 089/452235700, fahrdienst@passt-gmbh.de. Weitere Infos unter www.passt-gmbh.de

Mitarbeiter Gebäudereinigung (m/w/d). Aktuell ca. 5 Std./Woche, auf Minijobbasis. Bei Eignung ausbaufähig. Wenn möglich Führersch. Klasse B, Fa. Pointner ☎ 0176/24532027 oder gerne bewerbung.f.p@magenta.de

MFA mit Berufserfahrung zur Verstärkung des bestehenden Teams in hausärztlicher Gemeinschaftspraxis in Olching / Neusting gesucht Tel. 08142-30011 bewerbung@praxis-winkler-gane.v.de

Privatklinik in München-Waldperlach sucht **Reinigungskraft (m/w/d)** für Mo.+Di. Nachmittag und Aushilfe für die Wäscherei für Mi.+Do. Vormittag, jeweils 520-€-Basis oder Teilzeit für beide Stellen.
Telefon 0 89/6 06 09 00

etna

Für den Standort Kistlerhofstrasse suchen wir ab sofort eine

Reinigungsprofi (m/w/d) in Vollzeit 40 Std./Woche, 32 Tage Urlaub und Gewinnbeteiligung

Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen, gerne per E-Mail an bewerbung@etna.de

etna GmbH
Herrn Save
Kistlerhofstrasse 73
81379 München
Tel. 089-78 588 478
www.etna.de

HOFMANN'S CATERING

Für unsere Betriebskantine in 82205 GILCHING

suchen wir Sie m/w/d als

AUSGABE-/KÜCHENHILFE

auf geringfügiger Basis (520 Euro)

Mo. – Fr. flexibel n. B. von 15.30 – 18.00 Uhr im wöchentlichen Wechsel

IHRE AUFGABE:

Aufbereitung und Ausgabe von Speisen
Wir freuen uns auf Ihre Online Bewerbung unter www.hofmanns-catering.de
Herr Ralf Wäscher · Tel. 0178/2402258

Der BUND Naturschutz in Bayern e.V. (BN) ist der älteste und größte Umweltschutzverband Bayerns. Für unsere **Kreisgruppe München** suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine



Sachbearbeiter/in (m/w/d) in Teilzeit (32 Std./Woche), unbefristet

Es erwarten Sie **spannende und vielseitige Aufgaben, u.a.:** Organisation unseres Sekretariats, Unterstützung des BN-Teams und unserer Ortsgruppen

Die Vergütung erfolgt nach dem BN Haustarifvertrag, Vergütungsordnung 2, Einstieg **EG 6 TVÖD VKA**. Zusätzlich bieten wir eine Jahressonderzahlung und Sozialleistungen gemäß BN-Haustarifvertrag. Wir freuen uns über Ihre aussagekräftige Bewerbung bis zum **5.12.2023**.

Alle Informationen zur ausgeschriebenen Stelle finden Sie unter www.bn-muenchen.de

Oder hier:



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- und Gemüseabteilung** in Gräfelfing (VZ/TZ)

- **Verkäufer/in (Laden und Kasse)** 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



Hotel Mayer in Germering sucht ab Januar 2024 oder n. Vereinbarung



- **deutschsprachige/n Rezeptionist/in (m/w/d)** Teilzeit im Nachmittagsdienst (2 Tage/Woche von 14 – 21 Uhr) und Urlaubsvertretungen

- **Nachtportier (m/w/d)** für 7 Tage/Monat, Teilzeit, ideal für **rüstige/n Rentner/in**

Voraussetzung sind ein gepflegtes Äußeres, gute Umgangsformen, Englisch- und PC-Kenntnisse. Gerne auch Wieder-einsteiger/innen oder motivierte/r Branchenfremde/r.

Kurzbewerbungen bitte an:

Hotel Mayer z. Hd. Christine Dersch
Augsburger Straße 45 · 82110 Germering
info@hotel-mayer.de

Stellenangebote

Wir suchen für unsere hausärztlich, intern. Praxis, mit Schwerpunkt Diabetes, eine engagierte MFA, gerne Wiedereinsteigerin. Bewerbung bitte an: Dr. B. Rebell Garmischer Str. 10, 80339 Mü praxis@dr-rebell.de

VORARBEITER Lager ab sofort gesucht. Vollzeit, FS B, Familienbetrieb su. fleißigen Mitarbeiter für Betriebschef in Markt Schwaben. Dienst-Wohnung - 3 Zi + Transporter. M.H. Preis GmbH ☎ 089/45151964

Steuerkanzlei im Münchner Westen sucht Sie als:

OFFICE-MANAGER/IN (m/w/d)

Sie sind zuständig für unser Sekretariat und den Empfang. Es erwartet Sie ein interessanter und abwechslungsreicher Arbeitsplatz in einem netten Team. Sie verfügen über gute Kenntnisse in der Büroorganisation und haben Erfahrung mit DATEV-Eigenorganisation und den gängigen MS-Office Anwendungen.

**StB Schmuttermaier · Marzellgasse 9
81245 München · Telefon 089/8634046
www.kanzlei-schmuttermaier.de**

Wir, ein Ingenieurbüro für Bauwesen in Karlsfeld, möchten unser Team langfristig verstärken und suchen zum nächstmöglichen Termin eine / einen

**Büroassistent / Sachbearbeiter
Planmanagement (m/w/d)**

zur kompetenten Unterstützung.

Ihre Aufgaben:

- Planmanagement – Erfassen und Überwachen von Plänen mittels Terminvorgaben
- Verteilung der Pläne und Bautechnischen Nachweise an die Projektbeteiligten via Serverupload oder E-Mail
- Beauftragung von Druckaufträgen und Versand über die Pauserei
- Telefondienst
- Überwachung des Fuhrparks
- Allgemeine Assistenzaufgaben rund um den Büroalltag für die Geschäftsleitung und das Team

Wir bieten ein sehr angenehmes Betriebsklima und ein modernes, bestens ausgestattetes Büro in unmittelbarer Nähe des S-Bahnhofs im Norden Münchens.

Sind Sie interessiert? Dann senden Sie bitte Ihre Unterlagen per E-Mail oder Post an Frau Wilke:



TBU Ingenieurbüro GmbH
Parkstraße 31 b
85757 Karlsfeld
k.wilke@tbu-ing.de

Augustiner Stammhaus

in der Neuhauser Straße 27, 80331 München

Augustiner Stammhaus - traditionelles Münchner Brauhaus mit Restaurant und Bierhalle sowie den Wagner Salons und der Iberl Bühne im Herzen von München. Ebenso wie die Augustiner Festhalle mit ca. 8.500 Plätzen auf dem Münchner Oktoberfest.

Zur Unterstützung suchen wir eine

Bürokraft (m/w/d) auf Vollzeit oder Teilzeit mit Lust auf mehr.**Aufgabengebiet:**

- Allgemeine Sekretariatsaufgaben, Büroorganisation und Unterstützung in den unterschiedlichen Bereichen
- Unterstützung im Personalbüro

Ihr Profil:

- Sie verfügen über Kenntnisse in der Büroorganisation
- Gerne auch Quereinsteiger bzw. Wiedereinstellung nach der Elternzeit möglich
- Agilität und Freude an unterschiedlichsten Aufgaben
- Hohe soziale Kompetenz, Integrität und Diskretion

Bewerbung per E-Mail an personal@augustiner-restaurant.com

Sekretärin/Assistentin m/w/d für administrative Tätigkeiten in der Geschäftsleitung. Kfm. Kenntnisse dringend erforderlich. Ab sofort unbefristet in Vollzeit. **Bewerbungen an: bewerbung@kavungruppe.de**

Elektriker (Rentner) gesucht, der mir während der Woche, zeitlich flexibel, hilft. Führerschein erforderlich. Licht@pluralux.de oder Tel. 0172-8350580

Liebevolle Mitarbeiter*in für Seniorenbetreuung mit Hauswirtschaft, TZ, flex. Arbeitsz. wohnort-nahen Einsatz, dt. sprechend Fa. Curatum Tel. 089/32495939

MINIJOB Alltagsbegleitung / Haushaltsunterstützung bei freier Zeiteinteilung gesucht. Tel 089/69331344 www.diealltagsbegleiter-m.de

SE-HAIRSTYLE in Freiham sucht Friseur (m/w/d) in Voll-/Teilzeit Übertarifliche Bezahlung. Melde dich gerne unter 0151/22333399 oder unter www.se-hairstyle.de

Aushilfsfahrer/Ladehelfer auf Mini-Job Basis oder Teilzeit 20-25 Stunden. Systemvent Irlacher GmbH, Mail: info@systemvent.de ☎ 089/1247542-10

Tolles Team sucht Finanzbuchhalter/in oder Steuerfachangestellte/in (m/w/d) in Teil- oder Vollzeit, Standort München-Harras. ☎ 089/72989440

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

Su. Floristen (m/w/d) o. Quereinsteiger mit Vorkenntn., in Teilzeit; info@blumen-haderecker.de ☎ 089/7853304

Vollzeit / Teilzeit (m/w/d) für Theaterküche, Küchenhilfe (m/w/d) nach Haidhausen gesucht. Tel. 0176/60429461

Haushaltshilfe gesucht. Haushaltshilfe als Minijob oder auf Rechnung gesucht. München-Aubing. 0151-14268629

Putzhilfe für freundlichen Zweipersonenhaushalt, DHH in Weßling, ca. 4 Stunden alle 2 Wochen. ☎ 0175/4030221.

Wir suchen in Voll- oder Teilzeit (m/w/d)

Büroangestellte

Autohaus-Erfahrung wünschenswert

Senden Sie Ihre aussagekräftige Bewerbung bitte an



Autohaus ASR GmbH
Breslauer Str. 25
82194 Gröbenzell
c.schmid@autohaus-asr.de
☎ 08142/57900

Wir sind ein erfolgreiches Unternehmen in Emmering und suchen für Smart Repair ab sofort eine/n

Lackierer (m/w/d)

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!



••• HERRMANN GmbH •••

Dellen Reparaturservice
Herrmann GmbH
Untere Au 2
D-82275 Emmering

Tel. 08141 - 3 55 885
office@dellen-herrmann.de
www.dellen-herrmann.de

Hostel sucht Reinigungskräfte, m/w/d, übertarifl. Bezahlung, TZ/Minijob/auf Rechnung, Fr, Sa, So von 10-14 Uhr. ☎ 0179/4935280

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

Suche erfahrene Reinigungskraft Auf 520€ Basis, 2x die Woche für Treppen in Sendling. Anfragen unter 017634221326

Deutschspr. Putzhilfe gesucht 14-tägig, Nh.U6 Partnachplatz 4-5 Std./ã € 20.- nur auf Rechnung. ☎ 089/7458245

TRANSIMPEX**Selbst. Kurierfahrer (m/w/d)**

gesucht mit eigenem Fahrzeug (von PKW bis Bus) für Kurierfahrten im Großraum München bei absolut freier Zeiteinteilung.

Wir bieten attraktive Konditionen und eine gute Auslastung!

**Kontakt unter
Telefon 089 / 74 88 41 - 42
(Montag – Freitag 13-18 Uhr)**

**Münchner
Wochen
Anzeiger**
wochenanzeiger.de



Die Münchner Wochenanzeiger, ein angesehenes, inhabergeführtes Medienunternehmen mit langer Tradition in München und Umland, sucht zum **nächstmöglichen Zeitpunkt einen ambitionierten**

Sales Manager (m/w/d)**zur Erweiterung unseres Teams.**

Die Münchner Wochenanzeiger sind bekannt für ihre lokale Präsenz und ihre vielfältigen Print- und Online-Medien in München und Umland. Wir bieten unseren Lesern qualitativ hochwertige Inhalte und Unternehmen eine effektive Plattform, um ihre Botschaften in der Gemeinschaft zu verbreiten.

IHRE AUFGABEN:

- Verkauf sämtlicher Werbepformen in unseren Print- und Online-Medien
- Neukundenakquise und die Erschließung neuer Kundenpotenziale
- Entwicklung von Vertriebsstrategien, Marktanalyse und Kundenbetreuung
- Enge Zusammenarbeit mit internen Teams, um die Bedürfnisse unserer Kunden zu erfüllen

IHRE ERFAHRUNGEN / ANFORDERUNGEN:

- Erfahrung im Vertrieb / Verkauf, vorzugsweise im Medienumfeld
- Deutschkenntnisse in Wort und Schrift
- Selbstständige und effiziente Arbeitsweise
- Führerschein Klasse B
- Eigeninitiative, Teamgeist und Spaß am Verkauf

WIR BIETEN IHNEN:

- Attraktives Gehaltspaket mit erfolgsabhängigen Provisionen
- Individuelle Entwicklungsmöglichkeiten und angenehme Arbeitsatmosphäre
- Schnelle Entscheidungswege und flache Hierarchien

Möchten Sie Teil unseres engagierten Teams werden und aktiv zum Erfolg der Münchner Wochenanzeiger beitragen? Senden Sie Ihre Bewerbung mit Lebenslauf und Gehaltsvorstellung an:

Wochenanzeiger Medien GmbH

Herr Michael Rath, m.rath@wochenanzeiger.de
Moosacher Straße 56-58, 80809 München



Stellenangebote

Physiotherapeut/in
(m/w/d)
für Physio-Praxis Bazille
VZ, TZ oder Mini-Job
Frau M.-C. Bazille
Telefon 089/87 70 77
Altenburgstraße 11
81243 München (Aubing)
marie.bazille@web.de

Kältetechniker gesucht Vollzeit / Teilzeit / Minijob / Rentner Tel. 0 8 1 4 2 - 4 1 0 0 5 1 3 , info@4coffee.net

Wir su. f. Textilreinigung Mitarbeiter (Büglerin) m/w/d, in TZ o. VZ oder Aushilfe Nähe Neuperlach Süd ☎ 0171/4159802

Kfz-Mechaniker gesucht, auch ohne Ausbildung, ab sofort. RS-Motors Maisach Tel. 08141- 3989924, info@rs-motors-ug.de

Für unsere Media-Agentur im Münchner Westen suchen wir vom 01.01.2024 bis März 2025 eine
Teilzeit-Bürokräft
(m/w/d)
(8 Stunden/Wo.)
Auftragsbearbeitung, Fakturierung, allg. Büroarbeiten
Telefon 089/871 1067

Wir suchen ab sofort
Reinigungskräfte
(m/w/d)
in Teilzeit / Vollzeit
CWS Cleanrooms Cleaning GmbH
0341/98 98 91 10
bewerbung.cleaning@cws.com

Skischule sucht Skilehrer / Snowboardlehrer u. Kinderbetreuer (m/w/d) f. Einsteiger u. Profis. www.skischule-kloyer.com

Zuverlässige Zugehfrau 1 mal wöchentl. vorm. nach Pasing gesucht ☎ 089/83964504

Hausmeister (m/w/d) gesucht, Gebäudereinig., Winterdienst hausmeister-cc@web.de

Biete 520,-€ Job als Fahrer/Mitarbeiter (m/w/d) in der Grünflächenpfl. für Mü. T. 0172/5748280

Su. Person f. Haushaltshilfe u. Assistenz ☎ 0179/2951566 Anr. ab 20:30 Uhr

Wäscherei und Textilreinigung su. erfahrene Mitarbeiter/in in Solln ☎ 089/7932466

Kleine Hausverwaltung in München Neuhausen sucht TZ/VZ
MitarbeiterIn
(m/w/d).
Kenntnisse der Hausbank-Abrechnung und Excel/Office-Programme sind Voraussetzung. Bei Interesse mit einem kurzen Lebenslauf zu hv.muenchen@web.de

Pflegehelfer/in für Rollstuhlfahrer, U6 Alte Heide, auf 520,-€/TZ; ☎ 0171/4045872

Zahnarztpraxis in Giesing sucht ZMF; Tel: 089/6929525 mail: c.maroulidou@gmx.de

Zahnarztpraxis in Giesing sucht ZMF ☎ 089/6929525 mail:c.maroulidou@gmx.de

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

Teilzeitkraft Reinigung ab 9 Uhr ab sofort ☎ 0176/84305729

Suche nette Frau mit Auto, Schwabing; Tel. 0176/72911466

Taxifahrer/in – MB Kombi VZ/TZ,Umsatzgarant. 0163/1332117

Wir suchen
Bürohilfe (m/w/d)
Minijob, ca. 8 Std./Woche nach München-Freimann. Bitte Bewerbung an:
Hausverwaltung Zinkl
Oberjägerstraße 4
80939 München

GLASER-Facharbeiter/in gesucht GLAS KÖHLER-Ottobrunn ☎ 0175-1517173 Fr.Zoller

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

Dienstleistungen
Telefonakquise (Immo./Vers.) su. Zusammenarbeit 01522/4293964

Möbelmontage, Entrümpelung, Entsorgung; Tel. 01578/5552030

Stellengesuche

Zuverlässige und erfahrene Frau sucht Arbeit als Seniorenhelferin in TZ ☎ 0157/ 30956477

Frau su. Stelle als Haus.-Hilfe bei älteren Personen Pasing/Umg., m. Auto, Tel. 01578/8526774

Reinigungsfirma sucht Aufträge für Büro-/Praxenreinigung, Treppenhaus-Hausmeisterservice, Winterdienst, Haus-/Wohnungsentrümpelung ☎ 0152/01051977 E-Mail: teona5@yahoo.de

FLIESEN, MAUERN, MALEN, Telefon: 0174/1725108

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

Ansprechpartner für den Stellenmarkt:

DIANA BRANDL
Telefon 089/546 55-162
MICHAEL RATH
Telefon 089/546 55-361
stellenmarkt@muenchenweit.de

Frau aus Rumänien sucht 24h Stelle, Erfahrung mit Demenz, Nichtraucherin, seriös, sofort frei. ☎0157/33 8000 94

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

DEUT. REINIGUNGSFIRMA sucht Büros/Treppen/Haushaltsreinigung a. Rechg. ☎ 0170/1580318

Buchhalter/Steuern sucht Minijob 2-3 Tage pro Woche Tel: 0152/27536957

Erzieherin sucht für 30 Std. Anstellg. im Kiga, ☎ 017630502994

Frau Sucht Putzstelle, Büro, Praxis, privat. ☎ 0151/45668315

Gärtner; Heckenschnitt und Büsche, Entsorgung aller Art. ☎ 0176/32277406

Reinigungsfirma sucht Aufträge für Praxen u. Büros, Glasreinigung, Facebook Tropiclean Germering Tel. 0151-44909718 o. 01520-8557318

Altenpflegerin mit Herz sucht 24 Std. Stelle ☎ 0159/01489862

Suche Arbeit als Bodenleger; Tel. 0176/27073378

Poln. Handwerker renov. Haus u. Whg., Fa. Tel. 0176/64654005

Krankenschw. übern. Seniorenbetreuung, Tel. 0177/4828842

24-Stunden-Betreuung bei Ihnen zu Hause; ☎ 0176/74060087

Suche Job über Weihnachten und am Silvester ☎ 0176/70054569

Zuverl. Frau su. Stelle f. Betreuung u. Haush.hilfe; T. 01577/9141538

Vertrauensperson su. w. 74+, NR, oh. Fam. MÜC; Tel. 0178/1724499

Maler hat noch freie Termine; Tel. 0176/31351014

Ich suche Putzstelle privat, Büro, Praxis, Tel. 0151/17287564

WASSER, HEIZUNG, ELEKTRO, Telefon: 0162/4512197

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

Fensterputzer hat noch freie Termine. ☎ 0176/31351014

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

Su. Putzstelle, ☎ 0173/1852140

Maler su. Arbeit 0176/45566373

Büro/Praxis Tel. 0176/24915201

Suche Putzstelle 0152/06738012

Maler su. Aufträge 0179-7208609

Lohnabrechnung 0151/59973020

Su. Putzstelle T. 0176/70700248

Suche Putzstelle 01551/0902428

Ausbildungsplatz-Angebote
Zahnarztpraxis in Giesing sucht Auszubildende zur ZMF. Tel. 089/6929525 mail: c.maroulidou@gmx.de
Zahnarztpraxis in Giesing sucht Auszubildende zur ZMF ☎ 089/6929525 mail:c.maroulidou@gmx.de

Kommen Sie in unser Team!

Wir sind eine innovative mittelständische Druckerei im Landkreis München. Seit über 60 Jahren erstrecken sich unsere Leistungen über die Bereiche Vorstufe, Offsetdruck, Digitaldruck, Weiterverarbeitung und Konfektionierung. Durch einen modernen Maschinenpark können wir unseren Kunden vielfältige Druckprodukte anbieten. Ein umfassender Service, individuelle Beratung, hohe Qualität und Termintreue zeichnen uns aus.

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine(n) zuverlässige(n)

MEDIEN TECHNOLOGEN · DRUCKWEITER-VERARBEITER / BUCHBINDER (m/w/d)

- Aufgaben**
Ihre Aufgaben umfassen
- ▶ Selbstständiges Einrichten und Bedienen von Weiterverarbeitungsmaschinen, u.a. Schneiden, Falzen und Zusammentragen
 - ▶ Überwachung der Maschinenfunktionen und Qualitätskontrolle während der gesamten Produktion

- Qualifikation**
Ihre Anforderungen
- ▶ Abgeschlossene Berufsausbildung im Bereich der Druckweiterverarbeitung
 - ▶ **Gerne auch technisch versierte Quereinsteiger mit Erfahrung im Druck- und Medienbereich**
 - ▶ Idealerweise Berufserfahrung und Fachkenntnisse
 - ▶ Strukturierte, zuverlässige und selbstständige Arbeitsweise mit Gespür für Qualität
 - ▶ Teamorientierung und Flexibilität

- Benefits**
Wir bieten ihnen
- ▶ Einen sicheren Arbeitsplatz im Einschichtbetrieb
 - ▶ **4-Tage-Woche**
 - ▶ Leistungsgerechte Bezahlung mit Sonderleistungen
 - ▶ Abwechslungsreiche Aufgaben
 - ▶ Selbstständiges und eigenverantwortliches Arbeiten in einem kollegialen Team

INTERESSIERT?
Dann freuen wir uns auf eine aussagekräftige und vollständige schriftliche Bewerbung mit möglichem Eintrittstermin an: **p.zimmermann@druck-zimmermann.de**

zimmermann druck & verlag
Einsteinstraße 4 85716 Unterschleißheim **web** druck-zimmermann.de **tel** +49 (0)89 321 840-0



BAVARIA Treppenlift

Markentreppenlifte zum günstigen Preis

ab 0 € bei Pflegegrad 1 passt praktisch überall

BEWÄHRT
ZUVERLÄSSIG
SICHER

Kostenfrei anrufen: 08 00 / 58 88 654

Bavaria Treppenlift berät in allen Fragen rund um den Treppenlift von Einbaumöglichkeiten (auch in Mietwohnungen) bis hin zu Finanzierungsfragen und Zuschüssen durch die Pflegeversicherung/Krankenkassen oder andere Kostenträger. Treppenlifte können nach Prüfung durch die Regierung Oberbayern oder die Stadt München bezuschusst werden. Gerne unterstützt Sie Bavaria Treppenlift bei der Antragstellung. Durch diesen kostenlosen und kompetenten Service ist die Anschaffung eines Treppenlifts für jedermann möglich. Die Montage dauert nur vier Stunden und verursacht keinerlei Schmutz. Auch nach dem Einbau verbleibt Bavaria Treppenlift Ihr kompetenter Ansprechpartner.

Bavaria Treppenlift versteht sich als Dienstleister in Sachen Mobilität und Barriere-Freiheit. Bavaria Treppenlift bedeutet: Treppenlift vom Spezialisten! Alle Anlagen sind ISO und CE zertifiziert. Sie erfüllen die strengen europäischen und deutschen Sicherheitsnormen und werden fachgerecht u. sauber eingebaut.

Sicherheitseigenschaften wie automatischer Sensor-Stopp, Dreh- und Klappsitz, selbstladender Akkumotor, Beckengurt, Sicherheitsenschalter, zeitverzögerter Sanft-Start und -Stopp, durchgehende Bediensteuerung sowie mobile Fernsteuerung sind bei allen Treppenliften Standard.

- ✓ für gewendelte und gerade Treppen
- ✓ neu oder gebraucht
- ✓ bis 5 Jahre Garantie
- ✓ auch Miete und Finanzierung
- ✓ schnelle Lieferung
- ✓ fachgerechter Einbau
- ✓ 24-Stunden-Service



Das umfangreiche Sortiment an Modellen für den Innen- oder Außenbereich in vielen ansprechenden Farben mit zahlreichen Optionen garantiert Ihnen optimale Anpassung Ihres Treppenlifts an Ihr Wohnambiente

Bavaria Treppenlift · Sämannstr. 18a · 82166 Gräfelfing · www.bavaria-treppenlift.de

IMMUNSYSTEM

ABNEHMEN MIT EINEM STARKEN IMMUNSYSTEM

VORTRAG DI 28.11.23 | 18 UHR

- ABNEHMEKSPERTEN KLÄREN AUF
- OHNE VORANMELDUNG
- KOSTENLOSE TEILNAHME
- KENNELERNEN DES TEAMS
- GESUNDE SCHMANKERL ZUM PROBIEREN

GUTSCHEIN
für eine Analyse
über die Atemluft
im Wert von
149,- €

GUTSCHEIN
für eine kleine
Überraschung

GESUND ABNEHMEN MIT EINEM STARKEN IMMUNSYSTEM

Unser Immunsystem zählt zu den komplexesten Systemen im menschlichen Körper. Vereinfacht ist es als Abwehrsystem des Körpers zu verstehen, das Krankheitserreger und Schadstoffe von außen, aber auch entartete eigene Zellen, wie etwa Krebszellen unschädlich machen soll. Das Immunsystem arbeitet dauerhaft und funktioniert, ohne dass wir es bemerken.

Es besteht ein Zusammenhang zwischen unserem Immunsystem und unserem Körpergewicht. Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe leisten ihren Beitrag für ein intaktes Immunsystem. Hingegen scheint eine fett- und zuckerreiche Ernährungsweise die Immunabwehr zu unterdrücken. Es werden bestimmte Botenstoffe freigesetzt, die Entzündungen im Körper begünstigen. Diese Entzündungen wiederum fördern Übergewicht. Zudem sorgt Übergewicht für eine zusätzliche Schwächung des Immunsystems, denn es entstehen chronische Entzündungsreaktionen im Körper. Daraus können sich unterschiedliche Krankheitsbilder wie Diabetes mellitus oder Bluthochdruck entwickeln und das Immunsystem hat weniger Kapazitäten, um sich gegen Eindringlinge von außen zu wehren.

Jetzt mit slimpuls abnehmen und das Immunsystem stärken!

slimpuls Therapiezentrum Gilching
Domierstr. 4 · 82205 Gilching · Gewerbegebiet Süd
Kostenfreie Kundenparkplätze · Bushaltestelle direkt vor dem Haus

 **slimpuls**[®]
Abnehmen mit Herz

☎ 08105 77 46 240