



- A&Z** siehe Beilage
- ALDI** siehe Beilage, Seite 6
- Burger King** siehe Beilage
- REWE** siehe Beilage
- HIT** siehe Beilage
- JYSK** siehe Beilage
- ALDI** siehe Beilage
- REWE** siehe Beilage
- V-MARKT** Seite 4/5

Bienen schützen
Soll man Honiggläser ausspülen? Seite 2



Tiergeschichten
Kater Wallace sucht ein neues Zuhause Seite 2

Kennen Sie den Wert Ihrer Immobilie?



Schnelle & kostenlose Immobilienbewertung
• Verkauf • Verrentung
• Bewertung • Ankauf

**Büro München/
Altstadt-Lehel**
Palais an der Oper
Maximilianstraße 2
80539 München
Tel.: 089/21964109

Büro Fünfseenland
Seestraße 4a
82211 Herrsching a. A.
Tel.: 08152/999790
www.AkuRat.net



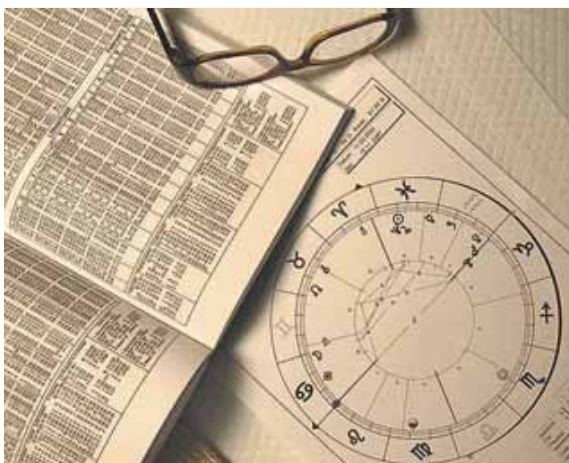
Mehr Erfahrung! Mehr Leistung! Mehr Angebot!

»Ellbogen ist nicht gut«

Ute Hentschel wirft einen Blick auf der Planeten Lauf

BAYERN (cba) · Seit Jahrzehnten blickt Astrologin Ute Hentschel in die Sterne. Für unsere Zeitung gibt sie wieder einen Ausblick auf das gerade begonnene Jahr. Jedes Jahr, so erklärt sie, stehe unter dem Einfluss eines anderen »Zeichenherrschers«. Hatten wir 2022 ein Jupiter-Jahr, sei 2023 ein Jahr unter der Regie von Mars.

So ein »Mars-Jahr« stehe nicht selten für Auseinandersetzungen: Mars-Jahre haben, so Ute Hentschel, der Welt immer Umbrüche gebracht. Wir alle seien Zeitzeugen einer tiefen gesellschaftlichen Wandlung, die seit



Für die Leser der Wochenanzeiger hat Astrologin Ute Hentschel in die Sterne geschaut. Foto: cba

Fortsetzung auf Seite 3



**HABEN SIE KEINE LUST
ZUM FENSTERPUTZEN?**



Rufen Sie uns an!
Tel. 0170/7 797048
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

Wir bringen Farbe in Ihr Leben



Malerfachbetrieb
Peter Hinkofer

Fachgerechte Ausführung
sämtlicher Maler-, Lackier- und Tapezierarbeiten

Waldhornstraße 95 d · 82110 Germering
Telefon 089 / 89 40 77 37 · Fax 089 / 89 40 77 36
Mobil 0176 / 22 39 77 50
info@hr-malerfachbetrieb.de · www.hr-malerfachbetrieb.de

GOP

HAND-MADE

Kunst mit Hand und Fuß

10. Nov. bis 15. Jan. 2023

GOP Varieté-Theater München
variete.de

**5-Seen
Wochen
Anzeiger**
parsbergecho.de

**WIR SIND
FÜR SIE DA!**

Wir bringen Ihnen die wichtigen Nachrichten nach Hause!
Keine Fake News, sondern echte, wahre Informationen!
lokal • regional • aktuell



www.5-seen-wochenanzeiger.de

TierGeschichten



Wallace wartet

Das Katzenhaus ist telefonisch täglich von 13 bis 16 Uhr erreichbar.
Foto: Tierschutzverein München

www.IhrBaumProfi.de
JOSEF HÖLLINGER

BAUMFÄLLUNG, KÜRZEN, RODEN,
jd. Schwierigkeitsgr., ABFUHR, WUR-
ZELSTOCKFRÄSEN, GARTENPFLEGE
SCHNELL · SAUBER · PREISWERT
☎ 089/21 55 43 13 od. 0172/5820173
unverbindl. und kostenlose Beratung

MARTIN KLIMESCH

FA f. Miet- u. Wohnungseigentumsrecht
Baurecht · Verwaltungsrecht · Erbrecht
Ismaninger Straße 52 · 81675 München
T. (089) 47 25 55 · Fax (089) 4 70 35 38

KLIMESCH HAT RECHT

Mit Rechtsanwältin Martin Klimesch



Rechtsanwalt Martin Klimesch be-
antwortet Leserfragen. Er ist Fachanwalt
für Miet- und Wohnungseigentumsrecht
in der Kanzlei Klimesch & Kollegen.

Vögelfüttern

Frage:
Ich füttere im Winter am Balkon
immer meine Singvögel. Eine
Nachbarin will klagen, weil Vo-
gelkot und Futterreste auf ihren
Balkon gelangen. Zudem kom-
men gelegentlich auch Tauben
an das Vogelhäuschen. Kann die
Nachbarin mir das Vögelfüttern
verbieten?

Antwort:
Nein! Das Füttern der Singvö-
gel auf dem Balkon ist erlaubt,
selbst wenn dabei Dreck abfällt,
vgl. LG Berlin, ZMR 2012, 440.
Die gegenteilige Ansicht des AG
Frankfurt (IMR 2022, 399) ist mit
Art. 20 a GG (Staatsziel Umwelt-
schutz) nicht vereinbar, vgl. Kli-
mesch, IMR 2021, 133. Unsere
Singvögel lieben besonders: Rosi-
nen, (getrocknete) Mehlwürmer,
gehackte Erdnüsse, geschälte
Sonnenblumenkerne, ölgetränkte
Haferflocken.

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

Engagiert ins Jahr

**MÜNCHEN (eis) · »Viele
Tiere, große Verant-
wortung«** lautet das Motto
des Münchner Tierheims. In
der Brukenthalstraße 6
kümmern sich rund 60 Mit-
arbeiterinnen und Mitar-
beiter um jährlich rund 4.000
Tiere aus Privathaltung,
1.000 Fundtiere sowie ca.
3.000 verletzte und verwaiste
heimische Wildtiere. Bei so
vielen Schützlingen sind stets
helfende Hände gefragt – zu
viele, um alle Mitwirkenden
bezahlen zu können. Daher
ist der Tierschutzverein
München, der sowohl das
Münchner Tierheim als auch
den Gnadenhof in Kirchasch
bei Erding betreibt, auf eh-
renamtliche Helfer ange-
wiesen.

Wer engagiert ins neue Jahr
starten möchte, hat viele
Möglichkeiten. »Für ein ers-
tes Kennenlernen des Ge-
ländes bieten wir regelmä-
ßige Tierheimführungen an«,
erklärt Tierheim-Sprecherin
Kristina Berchtold. »Dabei
erhalten die Teilnehmenden
einen Blick hinter die Kulis-
sen und erfahren mehr über
Tierschutz und unseren
Wirkungsbereich. Treffpunkt
ist immer mittwochs um
14 Uhr vor der Spendenhütte
in der Riemer Straße 270.«
Um eine Anmeldung bei
Bianca Dölle unter Tel. 089/
92 10 00 59 wird gebeten.
Ehrenamtliche Mitarbeit im
Münchner Tierheim sei viel-
fältig: »Einsatzmöglichkeiten
gibt es im Bereich der Katzen,
der Kleintiere und der Wild-
tiere. Die Verpflegung unse-
rer Schützlinge erfolgt täglich
von 9 bis 12 Uhr. Zusätzlich
kann bei unseren Festen und
Veranstaltungen mitgeholfen
werden. Auch Gassigeher
werden immer wieder ge-
sucht, allerdings müssen
diese aus Sicherheitsgründen
zuvor an einem Seminar teil-
nehmen. Auskunft dazu gibt
Sabine Schorer unter Tel.
089/92 10 00 74«, fasst
Berchtold zusammen. Nähere
Infos zum Ehrenamt erhalten
Interessierte bei Andrea Becker
unter Tel. 089/9 21 00 07 82
oder unter [www.tierschutz-
verein-muenchen.de](http://www.tierschutz-
verein-muenchen.de) im In-
ternet.

»Tierfeindliche Tradition«

Traumatisierter Wallace sucht ruhiges Zuhause

**MÜNCHEN (eis) · Ein er-
littenes Trauma zeich-
net nicht nur Menschen für
den Rest ihres Lebens, auch
Tiere erholen sich von psy-
chisch erschütternden Erleb-
nissen nur schwer. So auch
Kater Wallace, der seit sechs
Jahren im Münchner Tier-
heim auf ein neues Zuhause
wartet. Versuche, den im Juni
2013 geborenen, kastrierten
Kater zu vermitteln, scheiter-
ten immer wieder an seiner
Unberechenbarkeit. »Seine
Stimmung kann in Sekunden-
schnelle umschlagen und
Wallace greift heftig an«, er-
klärt Tierheim-Sprecherin
Kristina Berchtold. Was ist der
Samtpfote zugestoßen?**

Von Null auf Hundert

»Wallace saß an Silvester
2016 entspannt am Fenster,
als ein Feuerwerkskörper di-
rekt davor explodierte. Der zu
Tode verängstigte Kater atta-
ckierte daraufhin in seiner
Panik seine Besitzerin und
verletzte sie schwer. Seitdem
ist er traumatisiert und rea-
giert überempfindlich auf
unterschiedliche Trigger wie
Gewitter, Hupen oder Sirenen
– generell auf laute Gerä-
usche«, erklärt seine Pflegerin
Marlene. »Er ist zwar sehr
nervös, aber dennoch immer
und überall gerne mit dabei«,
ergänzt Berchtold. »Durch
dieses widersprüchliche Ver-
halten sind seine massiven
Stimmungsumschwünge zu



Der British-Kurzhaar-Kater Wallace ist sehr unberechenbar.
Seine Stimmung kann ganz plötzlich umschlagen und er
greift an.
Foto: Tierschutzverein München

einer Attacke noch sehr
viel schwieriger einzuschät-
zen.«

»Geben Hoffnung nicht auf«

Jedes Jahr vor und nach Sil-
vester entfachte die gesell-
schaftliche Debatte um ein
Böllerverbot neu. »Die meis-
ten Haustiere und alle Wild-
tiere erleben zum Jahres-
wechsel die blanke Todes-
angst. Es wird Zeit, diese un-
sinnige, umweltschädigende
und tierfeindliche Tradition
endlich abzuschaffen!«, be-
zieht Kristina Berchtold für

den Tierschutzverein Mün-
chen Stellung.

Was der traumatisierte Wal-
lace brauche, seien Katzen-
liebhaber, die sich mit schwie-
rigen, unberechenbaren und
aggressiven Tieren ausken-
nen. »Wir geben die Hoff-
nung für ihn nicht auf. Aber
die neuen Halter sollten mit
seinen sehr schwierigen Ei-
genheiten umgehen und le-
ben können«, gibt die Tier-
heim-Sprecherin zu beden-
ken. Wer Wallace gerne ken-
nenlernen möchte, kann sich
gerne unter Tel. 089/
921000825 im Katzenhaus
melden.



tierschutzverein
münchen e.V.

Bienen schützen

Die Verbraucherzentrale rät, Honiggläser auszuspülen

**MÜNCHEN (red) · Die
Verbraucherzentrale
Bayern rät, Honiggläser gut
auszuspülen, bevor man sie
in den Altglascontainer wirft.
Etwa 75 Prozent der Honige,
die laut Herkunftsangabe aus
»EU- und Nicht-EU-Ländern«
stammen, sind mit Sporen
des Erregers der Amerikanischen
Faulbrut infiziert. Diese
Bienenseuche tötet die Bie-
nenlarven und gefährdet so**

das gesamte Volk. Insbeson-
dere in Zeiten, in denen in der
Natur nicht viel Nahrung für
Bienen zu Verfügung steht,
besteht die Gefahr, dass die
Tiere sich Honigreste aus Glä-
sern im Altglascontainer be-
sorgen. »Das kann tödlich für
ein Bienenvolk sein«, sagt Sa-
bine Hülsmann, Ernährungsex-
pertin der Verbraucherzentra-
le. Sie empfiehlt, Honig
von regionalen Imkern im

Pfandglas zu kaufen. Die Be-
lastung von ausländischem
Honig mit Faulbruterregern
ist eine Folge der Behandlung
von Bienen mit Antibiotika.
Dies ist in Deutschland verbo-
ten, in vielen Nicht-EU-Län-
dern aber erlaubt. Diese Mit-
tel bekämpfen zwar Krank-
heitszeichen, die anstecken-
den Sporen aber bleiben im
Honig. Für Menschen sind die
Erreger ungefährlich.

Unterhaltung



Sterne funkeln

Astrologie ist keine Wissenschaft, macht aber vielen Menschen Spaß.
Foto: cba

»Ellbogen ist nicht gut«

Ute Hentschel wirft einen Blick auf der Planeten Lauf

Fortsetzung von der Titelseite zwei, drei Jahren im Gang ist. Wir finden uns an der

Wird so Ihr Jahr?

Widder
Sie dürfen sich freuen: Mars steht viele Monate günstig zur Sonne und sorgt im neuen Jahr für Power.

Stiere
Es bleibt turbulent und anregend – Sie sollten realistisch bleiben.

Zwillinge
Bis Mitte Mai schenkt Jupiter Energie und Selbstvertrauen.

Krebs
Sie sollten 2023 den Glauben an sich behalten – nach und nach überwinden Sie die letzten Hürden.

Löwe
Sie sollten auch in der zweiten Jahreshälfte optimistisch bleiben und sich in Disziplin üben.

Jungfrau
Ruhe finden Sie in der Familie – Venus schenkt im Herbst harmonische Liebesterne.

Waage
In der ersten Jahreshälfte stärkt Jupiter und Saturn. Viele Vorhaben und Ideen können verwirklicht werden.

Skorpion
Mit Beharrlichkeit kommen Sie ans Ziel. Erfolg und Optimismus ab Mai.

Schütze
Nichts überstürzen – dann gelingt fast alles! Ab Anfang August steht Mars günstig – das gibt Power und Ausdauer.

Steinbock
Nur noch nach den Sternen greifen – vieles fühlt sich unbeschwert an! Hören Sie öfter in sich hinein.

Wassermann
Ab März wird es schon leichter. Lassen Sie sich auf Veränderungen ein und bewahren Sie klaren Kopf.

Fische
2023 macht zuversichtlich – trauen Sie sich, öfter über Ihren Schatten zu springen.

Schwelle zu einer neuen Zeit. »Übergänge in neue Zeitalter waren nie einfach, und dennoch lässt das Rad sich niemals zurückdrehen. Wir alle müssen teilhaben, mitwirken, jeder muss sich einbringen!«, appelliert Ute Hentschel.

»Besonders im März und im Herbst 2023 gibt es Auslösungen, die das beschleunigen!«, meint die Astrologin. »Alles, was in 2023 und in den kommenden Jahren geschieht, ist bedeutsam für Künftiges und wird mit entscheiden, welchen Weg wir gehen. Wir sollten versuchen, wirtschaftlich und gesundheitlich gut durch diese turbulenten Jahre zu kommen. Äußerst wichtig ist es, dass wir unserer inneren Führung vertrauen. Deshalb mein Rat: Richten wir unseren Blick wieder viel mehr nach innen und oben! Das ist das große

Thema: Vertrauen wir auf unsere innere Führung, das Vertrauen in uns selbst! Wer bin ich, wo komme ich her, wo soll ich hin, welche Aufgabe habe ich in diesem Leben? Wir brauchen Spiritualität und Selbst-Reflexion. Mehr Herz und Gefühl. Das wird uns durch schwere Zeiten bringen, Ellbogen-Mentalität ist nicht gut!«

Hentschel erwartet ein turbulenten Jahr. Die sozialen Verwerfungen werden in den nächsten Jahren beachtlich sein, glaubt sie. »Wir müssen es aber lernen, zu akzeptieren, dass es unterschiedliche Perspektiven gibt, die wir tolerieren sollten«, sagt sie. Das aktuelle Wassermann-Zeitalter werde darüber hinaus die Digitalisierung und »künstliche Intelligenz« weiter rasant beschleunigen – aber auch viel transparenter machen bzw. durchleuchten.

Bei vielen gehe es 2023 aufwärts – gerade in Zeiten der Krise sei es hilfreich, Ideen zu verwirklichen, Neues anzugehen und aufzubauen. Merkur motiviere, größere berufliche Planungen umzusetzen. Venus stehe im Juni und Juli im Zeichen des Löwen und beschere allen einen traumhaften Sommer. Wer heiraten will, solle das in den Sommermonaten tun.

»Rückläufiger« Merkur

Eine astrologische Besonderheit ist regelmäßig auch die Konstellation des scheinbar rückläufigen Merkur. In diesen Perioden gebe es meist Probleme oder Verzögerungen in den Bereichen Kommunikation, Information, Transport und Verkehr. Dann werden Details übersehen, Meinungen geändert oder

Aufträge storniert, Termine platzen. Deshalb sollte man wichtige Verhandlungen nicht in diese Zeiten legen, auch vom Kauf von elektronischen Geräten sei abzuraten. Sehr gut dagegen seien diese Tage geeignet, liegengeliebene Angelegenheiten endlich anzupacken oder zu erledigen.

2023 scheint der Merkur von der Erde aus gesehen viermal rückläufig – vom 1. bis 18. Januar, 21. April bis 15. Mai, 23. August bis 15. September und 13. Dezember bis 2. Januar 2024.



Geburtsstadt des heiligen Franz	oval	auf diese Weise	spanischer Artikel	kurz für: um das	nicht schlecht	Initialen der engl. Autorin Christie	würdigen, auszeichnen	italienischer Weichkäse				
Theater-spielzeit				aalförm. Meeres-raub-fisch								
			Öffnen des Fasses					starke Abneigung				
griechische Vorsilbe: Stern	europ. Fußball-bund (Abk.)	<div style="text-align: center;"> <h3>Gesundheitsfragen? Wir kennen die Lösung.</h3> <p>Naturafit Enzyme Plus Kapseln Naturafit GmbH 60 Kapseln 18,95 € <small>UVP 23,95 €</small></p> <p><small>*UVP Listenverkaufspreis. ***Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung verwendet werden. Achten Sie auf eine gesunde Lebensweise. Die empfohlene tägliche Verzehrmenge sollte nicht überschritten werden. Bitte das Produkt außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.</small></p> <p><small>Apotheke im Gartencenter Untere Bahnhofstraße 44 82110 Germering Telefon: 089 81891290 Fax: 089 818912913 Kurfürsten-Apotheke Germering Kurfürstenstraße 6 82110 Germering Telefon: 089 8942450 Fax: 089 89424513</small></p> </div>				Sprech-gesang moderner Musik						
englisch: Sonne										Frau Adams		
										ugs.: nein		
Vortragsstück eines Sängers	Gegenstand	Fremd-wortteil: doppelt				Sinnesorgan	Zeit-alter					
engl. Kose-wort für Vater												
dicht zusammen	altjapanisches Brett-spiel	Pokal (engl.)	Labans Tochter (A.T.)	lustiger Unfug	lateinisch: Götter			Kfz.-Z.: Togo				
		ältestes historisches Volk				Spiel-karten-farbe						
grüne Sport-anlage						sorgen-voll						

Verkäufe Sonstiges

Gardena Gartenpumpe, Typ 3000/4 Jet, S = 3,2 Bar, Gesamtdruck 4,7 Bar, wenig gebraucht, 50,- € Tel. 08152-9287241 o. 0171-3133447

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

BRENNHOLZ ☎ 0160/99808730

Antiquitäten

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

Wohnungsaufösungen

Wohnungsaufösung wg. Umzugs Hochwertige Möbel, elektr. Küchengeräte (Kaffeemaschine/Bosch) etc. EZ-Tisch oval 160x110 ausziehb. mit 4 Polsterstühlen, Schränke, Beistelltische, Bücherregale, Bilder, Teppiche etc. Besichtigung Sta. nach Absprache. Tel. 0171-6222232

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

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

Trödelprofi übernimmt Wohnungsaufösungen, Tel. 0171/4368404

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.)

Biete PC-Hilfe 089/22539826

Zu Verschenken

Wir holen seit 31 Jahren kostenlose gebrauchte Möbel ab! Tel. 68074741 od. 0172/8536421

Schenken Sie mir Ihre Briefmarken? Hole ab. ☎ 01522/7610538

An alle Rachenkrebspatienten!!! Ernähren Sie sich über eine PEG-Magensonde? Haben Sie eine Trachealkanüle? Ich hatte beides und möchte gerne meine Restbestände von Sondennahrung, Zubehör und Absaugkathetern verschenken. Tel. 089 / 574557

Wir holen tägl. kostenlos Flohmarktware ab. 0172 -9312486

Hole kostenlos tägl. gebrauchte Möbel, ☎ 0172/9312486

Motorradjacke und Protektor, schwarz, Gr. M, ☎ 0171/7914989

Entrümpelung



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

Musenbergstr. 40
81929 München
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

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

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

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

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

Entrümpelung, T.089/55293051

Sperrmüllabh. ☎ 0175/4980644



Wir bieten das richtige Umfeld für Ihre Kleinanzeige! Ab **2,- €** die Zeile bei einem Verkaufswert unter 50,- €! Gerne veröffentlichten wir ein Bild Ihrer Ware.

Sie sind über ALTE SACHEN gestolpert? Zu GUT zum Wegwerfen?

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

Münchens größte Verbrauchermärkte in der Balanstraße und im Euro-Industriegebiet

V-MARK

Angebote gültig von Mo., 9. 1. bis Mi., 11. 1. 2023 | Mo. bis Sa.

Rinder-Kutteln

bereits vorgekocht und geschnitten, für saure Kutteln oder Voressen, gefroren und aufgetaut
100 g



0,49

Frische Puten-Oberkeule und Puten-Gulasch

1 kg



7,99

Presssack

weiß, rot und hausgemacht
100 g



0,89*

Faber Sec oder **Faber Halb trocken** je 0,75-Liter-Flasche
1 l = 3.32

PRE KNÜLLE
2,49

„Delikatess“-Leberwurst

im Golddarm, glutenfrei
100 g



0,99

Krakauer im Ring

deftig, würzig, glutenfrei
100 g



1,19

Vorderschinken

gekocht
100 g



1,19*

La Comtes Erdnusscreamy oder je 350-g-Glas
1 kg = 5.69

2,75
1,99
-28 %

Casali Schoko-Bananen

je 150-g-Packung
1 kg = 5.87



1,19
0,88
-26 %

Alberto Caffé Crema oder Espresso

verschiedene Sorten
je 1-kg-Bohne



12,99
8,99
-30 %

Jacobs Cappuccino

verschiedene Sorten
je 400-g – 500-g-Beutel
1 kg = 4.98 – 6.23



3,49
2,49
-28 %

HEITMANN Reine Citrus Flüssig oder je 500-ml-Flasche je 350-g-Packung
1 l = 4.58
1 kg = 6.54

2,99
2,29
-23 %

Anzuchterde Fiori

feine Spezialerde in Gärtnerqualität, zum Aussäen und Pikieren von Jungpflanzen, fördert eine rasche Wurzelbildung und gesundes Wachstum, Inhalt 15 Liter
1 l = 0.25

4,49
3,79
-15 %



externe Festplatte Memory Card

edle, externe Festplatte im Taschenformat, Anschluss über USB 3.0 (Datenübertragung gegenüber USB 2.0 bis zu 10 x schneller) auch für USB 2.0 Anschlüsse, bis zu 75MB/s Schreiben und 85MB/s lesen

39,99

✓ 500 GB Speicherkapazität

park mit V-Baumarkt!

KT

Sa. 7 – 20 Uhr geöffnet

Kerrygold Käsescheiben oder geriebener Käse
verschiedene Sorten
je 120-g – 150-g-Packung
1 kg = 9.93 – 12.42

~~2.69~~
1.49
44% gespart



Chinakohl ▶
aus Bayern
1 kg

~~0.99~~
0.99



~~0.59~~
0.59

◀ **Grapefruit**
rotfleischig,
aus der Türkei / Spanien
je Stück

Romatomaten ▶
aus Spanien / Marokko
je 500-g-Schale
1 kg = 1.98

~~0.99~~
0.99



co Sekt
und Rotlese Mild



Hohes C Säfte
verschiedene Sorten
je 1,5-Liter-Packung
1 l = 1.06

~~2.39~~
1.59
-33%



Ehrmann High Protein Mousse
verschiedene Sorten
je 200-g-Becher
1 kg = 6.45

~~1.89~~
1.29
-31%



Hochland Gervais Hüttenkäse
je 200-g-Becher
1 kg = 4.95

~~1.59~~
0.99
-37%



se creme
Crunchy



Mikado Aprikosen geschält
halbe Frucht
je 850-ml-Dose
Abtropfgewicht: 0,475 kg
1 kg = 2.72

~~1.59~~
1.29
-18%



Wiesenhof Deutsches Fleisch-Hähnchen
Hkl. A
je 1.200-g-Stück
tiefgefroren
1 kg = 3.74

~~5.49~~
4.49
-18%



Delverde Pasta
verschiedene Sorten
je 500-g-Packung
1 kg = 1.98

~~1.69~~
0.99
-41%



N pure
onensäure
Pulver
wasche
ckung



GARNIER Wahre Schätze Shampoo
oder Spülung
verschiedene Sorten
je 250-ml / 200-ml-Packung
1 l = 7.56 / 9.45

~~2.55~~
1.89
-25%



atrix Intensive Schutzcreme
Sondergröße
je 250-ml-Dose
1 l = 5.96

~~1.85~~
1.49
-19%



Fidelio Meisenknödel
mit und ohne Netz, 100 Stück
je 8,3-kg-Eimer / Karton
1 kg = 2.41

~~24.99~~
19.99
-20%



Brothaus



~~1.99~~
1.29
-33%

Brownie
mit dunkler Glasur
je Stück

Weißbrot
je 500-g-Brot
1 kg = 4.30



~~2.49~~
2.15
-10%



Käse von der Theke

Zott Bayerntaler Original
Schnittkäse
45 % Fett i. Tr.
100 g

~~1.25~~
0.89
-31%



se 2,5" (Intenso)®



gründl Wolle „Nordica“
gefärbt für Wolle
60 % Polyacryl, 40 % Wolle,
Lauflänge ca. 85 cm,
je 150-g-Knäuel
1 kg = 46.60

~~8.99~~
6.99
-22%



1 Knäuel ergibt eine Mütze –
Die Anleitung hierfür finden Sie in der Bandarole

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. 083 41 / 80 70

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



Gutes für alle.



WORKZONE® Universal-Transporthilfe

Versch. Modelle, rutschfeste Oberfläche, max. Belastbarkeit: 250 kg, Maße ca.: eckig: 57 x 29 x 1,8 cm, rund (Ø x H): 38 x 1,8 cm, je Stück



9,99

Weitere Farbe, Größen: 33-36



ALIVE® Stiefel

Für Kinder, versch. Designs, Obermaterial: aus strapazierfähigem Lederimitat, Innenfutter und Decksohle: Polyester, TPR-Laufsohle, Größen: 30-36, je Paar

14,99



IMPIDIMPI Jogginganzug
Für Kleinkinder, versch. Designs, 60 % Baumwolle, 40 % Polyester, Größen: 92-116, je Set

9,99



Weiteres Set



MONTAGS-HIGHLIGHT



1 DECO STYLE® Meisterweiß

Premiumqualität, Innendispersionsfarbe, weißmatt, für ca. 70 m² bei einmaligem Anstrich, 10-l-Eimer, l-Preis 1.70

16,99

Preis-Highlight



2 DECO STYLE® Profi-Ersatzwalzen

Groß- und Kleinflächenfarbwalzen, Arbeitsbreite der Walzen ca.: 10 bzw. 25 cm

3,99

Aufeinander oder ohne Deckel ineinander stapelbar
Große Box mit 4 Rollen

Weitere Deckelfarben



EASY HOME® Stapelboxen-Set

Versch. Farben, aus stabilem Kunststoff, inkl. Deckel aus Recycling-Material zu jeder Box, Fassungsvermögen ca./max. Belastbarkeit: 55 l/15 kg, 14 l/10 kg bzw. 5 l/2 kg



3er-Set

19,99

Frauenbibelfrühstück

NYPHENBURG (red) · Am Dienstag, 10. Januar, findet in der Adventgemeinde Nymphenburg (Tizianstr. 18) wieder ein Frauenbibelfrühstück statt. Beginn ist um 10 Uhr. Nach einem Frühstück werden sich die Gesprächskreis gemeinsam mit dem biblischen Thema »Gemeindefamilie« auseinander-

setzen. Eingeladen sind Frauen, die Gemeinschaft suchen, Fragen ans Leben und an Gott und die Bibel haben. Kinder können gerne mitgebracht werden und es wird nur ein freiwilliger Kostenbeitrag fürs Frühstück erhoben. Eine Anmeldung wäre hilfreich (Kontakt: Ulrike Potschka, Tel. 08151-8307 oder Mail an ulrike-potschka@gmx.de).

Botanik für alle

NYPHENBURG (bb) · In der Reihe »Botanik für alle« bietet der Botanische Garten (Menzinger Str. 65) zwei Führungen mit Dr. Till Hägele an. Am Dienstag, 10. Januar, erläutert er, warum es kein Wachsen und Gedeihen

ohne Licht gibt. Am Dienstag, 17. Januar, spricht er zum Thema »Wasser, der limitierende Faktor für pflanzliches Leben«. Treffpunkt ist jeweils um 14.30 Uhr in der Eingangshalle der Gewächshäuser.

Verlags-Sonderveröffentlichung



Rat von Fachfrau:
Fr. Marcinczak
Zoofachhändlerin der
Fa. Fressnapf
Sendling

ALLE MEINE TIERE



Das haben tierische Wintergäste gern

Hier ein Rascheln, dort ein Knacksen: Jeder Tierfreund freut sich über Igel und Eichenhörnchen als possierliche Besucher in seinem Garten und sie freuen sich über dichte Hecken, Laub- und Komposthaufen oder stehengelassene Unterschlupfe.

Auch die Futtersuche gestaltet sich für die Stachel- und Nagetiere am einfachsten in einem natürlich gehaltenen Garten. Wollen Sie die Futtersuche zusätzlich unterstützen, können Sie Eichhörnchen Nüsse, Sonnenblumenkerne anbieten. Sie sind auch den Winter über immer wieder aktiv und auf Nahrungssuche. Beim Igel stehen normalerweise Insekten, Schnecken und junge Mäuse auf dem Speiseplan, aber auch er freut sich über Igelfutter, damit er gut genährt in den Winterschlaf gehen kann. Wählen Sie einen Futterplatz, der trocken und für Igel gut zugänglich ist, und halten Sie

ihn stets sauber. Bei Frost und Schnee stellen Sie die Fütterung ein, denn dann wird der Igel sich für die nächsten Monate einquartieren und schlafen. Dafür suchen sie sich frostgeschützte Orte wie Hecken, Terrassen oder Gartenhütten und bauen sich dort ein Nest aus Moos, Laub oder Heu. Alternativ können Sie den Igel auch ein Igelhaus aus Ihrem Fressnapf-Fachmarkt in Ihren Garten stellen.

Das Eichhörnchen ist ein Nestbauer: Es baut seine Kobel meist hoch in den Bäumen aus Zweigen, Federn, Gras und Moos und ist so optimal auf die kalte Jahreszeit vorbereitet. Möchten Sie Eichhörnchen eine Nistmöglichkeit in Ihrem Garten bieten, gibt es auch extra vorgefertigte Eichhörnchenkobel sowie Futterhäuser im Handel. Bringen Sie es am besten möglichst nah am Hauptstamm des Baumes an.

von Mo. 09. Januar bis Sa. 14. Januar

UNSERE FRISCHE-KRACHER TAGESFRISCH REDUZIERT.

KRUMME DINGER
Krumme Dinger
Krumme Dinger
Krumme Dinger

2-kg-Tasche

Ernte aus DEUTSCHLAND

NATUR LIEBLINGE Apfel Krumme Dinger
Ursprung: Deutschland, Klasse II, 2-kg-Tasche, kg-Preis 0.70

-30%

1,39
1,99

Letzter Verkaufspreis, Niedrigster Preis der letzten 30 Tage: 1,79

NATUR LIEBLINGE Rosenkohl
Ursprung: siehe Etikett, Klasse I, 750-g-Packung, kg-Preis 1.17

-26%

0,88
1,19

Letzter Verkaufspreis, Niedrigster Preis der letzten 30 Tage: 0,88

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. Aufgrund der aktuellen Situation in der internationalen Seefracht sind einzelne Artikel zeitweise nicht verfügbar. Bekleidung teilweise nicht in allen Größen verfügbar. Alle Artikel ohne Dekoration. ** Wir bitten um Beachtung, dass diese Artikel nur in begrenzter Zahl zur Verfügung stehen und daher zu bestimmten Zeiten der Aktion ausverkauft sein können. Alle Artikel ohne Dekoration.

Waschen Sie jetzt Ihren Teppich mit Biowäsche! Viel mehr als nur Reinigung!

Unsere Möglichkeiten sind Ihr Vorteil!

Die Reinigung von Teppichen ist Vertrauenssache. Die Teppichwäscherei und Reparaturzentrum Fürstenfeldbruck/Olching setzt auf Erfahrung in dritter Generation in Sachen Teppichwäsche und Reparaturen aller Art. Sie bietet darüber hinaus einen Abhol- und Bringservice im Umkreis von 80 km.



Kernseifenwäsche



Teppich Handwäsche

Weil sich in einem Teppich mit der Zeit Staub, Schmutz und Bakterien sammeln, ist es alle paar Jahre Zeit, ihn professionell waschen zu lassen, um die Lebenszeit zu verlängern. Hygiene ist zudem in der heutigen Zeit wichtiger denn je! Nur mit der Hand, nach altpersischer Art, werden Teppiche in der Orient-Teppichwäscherei in Fürstenfeldbruck/Olching gewaschen. Dabei setzt die Wäscherei auf Bio-Reinigungs-



Teppichreparatur



wird wiederholt. Nach der Spülung erhält der Teppich nochmal eine Waschung mit verdünntem Essig. Das frischt die Farbe



Fransen Reparatur

auf. Durch das Spannen beim Trocknen werden edle Stücke wieder in Form gebracht. Auch Reparaturen gehören zum Angebot der Teppichwäscherei. Für spezielle und alte Teppiche besteht ein großer Fundus an passenden Garnen aus dem Herstellungsland, dazu gehören auch alte und antike Wolle.

Wir sind für Sie da! Unsere Experten beraten Sie gerne unverbindlich in „gebührendem, gesunden Abstand“ unter den

vorgeschriebenen Hygienemaßnahmen. Selbstverständlich mit Mund-/Gesichtsschutzmaske. Zusätzlich helfen unsere haus-eigenen Sachverständigen auch bei Schäden am Teppich weiter.

Aktuell bietet Jacob&Söhne in Fürstenfeldbruck/Olching in der **Hauptstr. 59 in 82140 Olching, Tel. 08142-4607920** eine ganz spezielle Aktion an:

Alle Kunden **belohnt Jacob & Söhne mit einem 25%igen Wasch- oder Reparatur-Gutschein.**

Unsere Aktion gilt von Samstag, 07.01. bis Samstag, 14.01.2022

- Leistungen:
- Waschen mit Naturprodukten
 - Fransenerneuerung von Hand, kurze Fransens-Befestigung
 - Ausgediente Kanten erneuern
 - Frische Farbdarstellungen durch Scheren bei Teppichen
 - Beheben von Brand- und Wasserschäden
 - Kompetente Beratung
 - Fransens ausbessern oder neu einziehen
 - Neueinfassung von beschädigten Kanten
 - Flor nachknüpfen bei Löchern, Rissen und Brüchen



Inhaber der Firma Jacob & Söhne: "Qualität ist, wenn Qualität bleibt wie die Qualität war!"

Fachgerechte Beratung vor Ort - **kostenlos & unverbindlich.** Einfach anrufen und Termin vereinbaren.

BIOWÄSCHE

Warum alle Teppiche eine regelmäßige Biowäsche, Restauration oder Reparatur verdienen?

..... weil unser Handwasch-verfahren nicht nur für Allergiker das Beste ist.
..... weil Staub, Schmutz, Motten, Milben, Mikrobiologische Belastung, Pilze und mehr dem Teppich zusetzen und der Gesundheit schaden.



Schonende Wäsche auch für Berber- u. Schafwolleteppiche

4-fache Waschprozedur nach persischer Tradition:

- 1) Schonendes Klopfsaugen. Entfernung der Sandkörper
- 2) Waschen gegen grobe Verschmutzungen, auch für Schurwolleteppiche
- 3) Rückfettungsimpregnierung mit einer Seidenglanzwäsche
- 4) Waschen zur extremen Tiefenreinigung

FRANSEN ERNEuern



Teppich Reparatur

- 1) Klein- und Großreparaturen
- 2) Fransens- und Kantenerneuerung
- 3) Teppiche schmälern und kürzen
- 4) Lochreparatur
- 5) Tierurinbeseitigung
- 6) Wasser- u. Brandschäden ausbessern

Woran erkenne ich, dass mein Teppich eine Reinigung oder Reparatur nötig hat? Wenn:

- Die letzte Reinigung mehr als 10 Jahre her ist.
- Er Farbveränderungen aufweist.
- Er sich trocken oder hart anfühlt.
- Kanten spröde oder rissig sind.
- Er sich verzieht oder Wellen schlägt.
- Lockere Fransenschußketten nicht fest oder sichtbar und beweglich sind.

Spezialist für Berber- und Nepal-teppiche!
Wir waschen nach alter persischer Tradition seit 1975!

Anwendung der Teppich-Bio-Wäsche-Methode mit 100% Zufriedenheits-garantie!
Hol- u. Bringservice!
KOSTENLOS!
Geschützt & versichert!

Beachten Sie bitte unsere Bewertungen unter: <https://otte.muenchen.de/>



Unsere Kunden sind begeistert! HIER EINIGE MEINUNGEN:

★★★★★ R. Unterdörfer am 14.4.2021 (Kurzversion)
Alle meine Erwartungen wurden übertroffen! Wir sind durch eine Empfehlung auf Jacob & Söhne aufmerksam geworden. Alles verlief zufriedenstellend. Unsere Teppiche wurden nach 11 Tagen pünktlich und wie von Hr. Jacob zugesichert geliefert. Immer wieder gerne!

★★★★★ U. Frey am 12.03.2022
Zuverlässige Abwicklung, saubere Teppiche und stets netter Abholservice. Empfehlenswert!

★★★★★ v. Wurmstein am 13.03.2022
Ich kann über Herrn Jacob nur Bestes schreiben. Eine Anzeige im Amper-Kurier hatte mich neugierig gemacht. Der Kontakt gestaltete sich äußerst freundlich und kompetent, die Teppiche sahen nach der Reinigung und Reparatur aus wie neu. Das alles zu einem fairen Preis. Also wir sind rundum zufrieden und empfehlen Jacob & Söhne gerne weiter!

50 €
auf Reparaturen
gültig vom 07.01. - 14.01.
Barzahlung
nicht möglich

Kaufgesuche

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

Frau Schopper kauft: Schreib/Nähmasch., Abendgarderobe, Handtasche, Pelze, Modeschmuck, Bernstein, Silber, Trachten, Uhren, Münzen, Porzellan, Zinn, LP's, Teppiche, Bücher, Bilder. Zahle BAR&Fair. 089/30788517

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

Achtung Herr Gerste kauft Kravatten, Abendgard., Nähmasch., Uhren, Münzen, Instrumente, Modeschm., Zinn, Pelze, Teppiche, Bilder, Porzellan; T. 01573/6477016

Suche hochwert. HIFI-Anlagen Verstärker, Kassettendeck CD-, MD-, DAT-, DCC-, Player Plattenspieler, Lautsprecher Tel. 01799044390

Achtung! Priv. su. Porzellan, Bibeln, Schallpl., Bekleidung, Näh-/Schreibmasch., Möbel, Pelze, Teppiche; T. 0177/5952095

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

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

Frau Rosenbach sucht Pelzbekleidung aller Art, T. 0176/79031717



RAUS-GEWACHSEN?

Bei uns finden Sie „passende“ Angebote.

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

Wir bieten das richtige Umfeld für Ihre Kleinanzeige!

Nur 4,- € die Zeile für KFZ-Anzeigen in München + Umland Gerne mit Bild Ihres Autos!

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

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

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

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

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

Suche Älteres Rennrad und Teile.Tel:08104628696

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

Bowleservice, Römergläser, Porzellan u. uvm. T. 0176/88243296

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

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

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

Suche alte Kofferschreibmasch. u. Gobelinbilder T. 0163/4634269

Verloren

Reisepass am 21.03.21 verloren: Al Qaraghuli Farooq Mohammed SaliH, Nr. A12340059 Tel. 0176/46581181

Verschiedenes

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

Bad - Komplettsanierung (Renovierung) v. A - Z aus einer Hand. Wir renovieren Ihr Bad zu fairen Preisen. Kontakt R.G. Tel. 0160-2539480

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

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

Wir entrümpeln Haus, Keller, Messie-Wohnung. Besenrein Tel. 08141-2450120

Meisterbetrieb Fliesen, Maurer, Renovierungs- u. Umbauarbeiten Tel. 0171-5290545

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

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

Duschwände nach Maß Fa. Tel. 08141-21760

Elektro Meisterfachbetrieb Tel. 0173-6862994

Umzüge & Entrümpelungen Fa Tel. 08141-2450120

Umzüge u. Entrümpelungen Tel. 08141-2450120

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

Hemden nähen, Änd., T. 1231017

Besticke fast alles 089/1231017

Gerüstbau Tel. 08202-9049790

Geldmarkt

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

Umzüge & Transporte

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

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

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

Der Münchner Seniorenzugsdienst: Umzüge, Kleintransporte, Entrümpel., Fa. ☎ 089/14340643

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

Sperrmüll-Express 089/14304052

Sperrmüll-Notruf 0173/8137862

Entrümpeln, ☎ 089/21298716

Sperrmüllabh., ☎ 089/21298716

Handwerker

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

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

Innenausbau/Umbau Pol. Handwerker renovieren Whg., Haus, Bad, Küche, Abbruch, Holz-/Stahlterapie. Tel. 0175/5131664 info@elahadef.de, www.elahadef.de

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

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

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

Der Dienstleister in München Sie suchen einen Handwerker oder einen Dienstleister? Rufen Sie mich an! 089-20802-6562 oder 0151-1153 5773 Herr Schratz Firma Schramadi e.K

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

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

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

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

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

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

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

MÜNCHNER WOCHE ANZEIGER

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

Anzeigenabteilung: Telefon 089/546 555

Telefax: 089/546 554

Internet: www.muenchenweit.de

e-mail: info@muenchenweit.de

Geschäftsführung: Roland Binder, Herbert Bergmaier

Anzeigleitung: verantwortl. Michael Rath

Vertriebsleitung: Jürgen Werner, Tel. 089/54655139 Fax 089/546554, E-Mail: vertrieb@crossmedia-vertelung.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 Steipe (pst).

E-mail-Adresse: redaktion@muenchenweit.de

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

Geschäftszeiten: Montag bis Donnerstag 8-17 Uhr, Freitag 8-13 Uhr

Verteilung: 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, Oberbernbacher Weg 7, 86551 Aichach

Zurzeit ist die Anzeigenpreisleist 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.

Zustellerauflage: Süd-West-Würmtal-Germering 223.225 Stück

BVDA
Bundeseverband Deutscher Anzeigenblätter

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

Ausgezeichnet mit

DURCHBLICK PREIS 2020 	DURCHBLICK PREIS 2019 	DURCHBLICK PREIS 2017
----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

1. Platz in der Kategorie Leser- und Verbrauchernähe

DURCHBLICK PREIS 2021 2. Platz in der Kategorie Leser- und Verbrauchernähe	DURCHBLICK PREIS 2018 2. Platz in der Kategorie Leser- und Verbrauchernähe	 2017 Dietrich-Oppenberger-Medienpreis für Journalisten
--	--	--

3. Preis in der Kategorie „Corona-Mutmacher“
Sonderpreis für den Beitrag „Lokal Einkaufen“

2016 Münchner Sozialcourage Medienpreis

Zur Herstellung dieser Ausgabe wird Recycling-Papier verwendet

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

ABBRUCH – Bagger – Erdarbeiten, Abwasser- u. Sickergrubenbau, Kanalsanierung, Firma Bogenrieder, Tel. 0170/3018836

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

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

20% Winterrabatt auf alle Malerarbeiten. Keine Wartezeit. Referenzen. Malermeisterbetr. Hausmann; Tel. 089/6888806

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

Malerei 25 J. Erfahrung z.B. Leerwhg., 70 m² ab 740,- € netto inkl. Material., sehr zuver., Tel. 0151/72927512 und 0176/76389665

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

A-Z Renovierungen, Parkett, Bodenbeläge, sauber, fachgerecht. Tel. 0174/1526383

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

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

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

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

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

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

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

ELEKTROARBEITEN? Dann ich! Meister: ☎ 0177/2403026

Malermeister hat Termine frei. Günstig! ☎ 089/6802341

Malerarb.günstig 0171/2011140

Bad/Haus/Umb. 0176/81292261

Elektroarbeiten 0172-9522009

Malermeister ☎ 089/14002773

Gartenbau

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

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

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

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

BAUMFÄLLUNG 089/12075090

Unterricht

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

Aubing&Pasing Engl. mutterspr. Lehrerin gibt Nachhilfe alle Schularten ☎ 0174/3137422

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

Mathe-Nachhilfe 089/59997333

Seminare, Kurse, Workshops

Theorie Nachhilfe für Flugschüler Erfahrener Berufspilot bietet Theorie Nachhilfe sowohl persönlich als auch online. Auch Vorbereitung für das Funksprechzeugnis. 25 Euro pro Stunde. oliverwronn@web.de

Musik & Gesang

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

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

Relax Massage 017641403655

Bekanntschaffen

Er (45, beruflich sehr erfolgreich, mit schwarzem Humor) sucht sie für gemeinsame Unternehmungen und mehr. singleneuperlach@gmail.com

Ich bin eine alleinstehende, herzliche, humorvolle, Frau 42J. jung. Suche e. treuen, ehrlichen, romantischen Mann Email fucsia.1980@outlook.com

Er 53 Jahre sucht Frau bis 50 Jahre für gemeinsame Zukunft. Tel. 0176/58862371

Schlanker Herr 54/190 sucht elegante dicke Dame. Tel. 0157/ 38381110

Frau, 72, su. Freundin zum ratschen, gemeins. Ausflüge; Tel. 0172/8637797

Münchner 69/165 sucht Asiatin, ☎ 089/88903092

ER (52) su. nette Sie für Unternehmungen ☎ 0172/46270990

Er, 55, sucht liebevolle Sie, ☎ 0176/85937885

Er 55 sucht Sie ☎ 0176/40543610

ER sucht SIE, Tel. 96176460

Erotik

Mama&Lea (18) 01520-7805484

Reife Sie besucht, 0176/84636620

Sabine bes. T. 0151/63844238

Mama&Lea (18) 01520-7805484

Erotische Massagen

Charmante, erfahrene Masseurin Unterhaching, ☎ 0172/8927307

SAMTPFÖTCHEN 0152/51721561

GOLD- & PELZANKAUF

Machen Sie Ihren Pelz zu BARGELD!!!



Lederjacken/Tracht Ankauf bis 3.500,- €

GOLD- & ANTIQUITÄTENANKAUF STEINBACH

Aktion 3 Tage gültig: Montag, 9. Januar bis Mittwoch, 11. Januar von 10 – 18 Uhr

Ankauftag Montag
9.
Januar

Ankauftag Dienstag
10.
Januar

Ankauftag Mittwoch
11.
Januar

Dringend gesucht:

Bronzefiguren aller Art, Pelze, Nerze, Hüte, Taschen, Zahngold, Teppiche aller Art, Ölgemälde und Musikinstrumente für den russischen Markt. Wir übernehmen die Kosten Ihrer Fahrenfahrt.

Neu: Ankauf von Lederjacken und Tracht

ACHTUNG! ACHTUNG! ACHTUNG!

Letzter Aufruf vor Saisonschluss

Wir suchen alle Arten von Pelzen und Jacken!

Die Nachfrage in Osteuropa ist derzeit sehr hoch.

Wir zahlen bis zu 9.500,- €*.

Ankauf von: D-Markmünzen, Bilder aller Art, Puppen, Trachten und Dirndl, Foto- und Videokameras

Wir kaufen an: Wir zahlen bis zu **72,00€** pro Gramm

Ankauf von Goldschmuck aller Art. Altgold, Bruchgold, Münzen, Barren, Platin sowie gut erhaltene Ringe, Broschen, Ketten (Armbänder bevorzugt in breiter Form), Colliers, Medallions, Golduhren – auch defekt, VB Pelz mit Gold

LEDERMÄNTEL, PELZE, JACKEN aller Art
WASCHBÄR- UND FUCHSPELZE
OZELOT- UND WILDKATZENMÄNTEL
HERRENANZÜGE aller Art
NÄHMASCHINEN & EISENBAHNEN aller Art

Taschen aller Art

Schmuck

800, 90 + 100er Auflage

KAFFEESERVICE/PORZELLAN aller Art
ZAHNGOLD (mit und ohne Zähne)
KORALLSCHMUCK, BLATTGOLD (bevorzugt in blutrot)
ZINN, versilbertes BESTECK

Wir suchen auch Modelleisenbahnen, Nähmaschinen sowie alte Platten.

Uhren

Gold- und Silbermünzen

Bernsteine bis 2.500 €

Geschirr

Abzeichen *in Verbindung mit Gold

Hausbesuche bis zu 80 km kostenlos! Gerne prüfen wir Ihren Schmuck auf Echtheit!

Wir schätzen Ihren Schmuck, Pelze, Luxusuhren wie Rolex, Cartier, Patek u. v. m.

Kostenlos und unverbindlich!

Nutzen Sie diese Gelegenheit.

Gerne übernehmen wir Ihre Spritkosten bis zu € 30,- bei Verkauf.

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. Ramml, Tel. 71 75 81

Dacharbeiten & Instandhaltung

Dach undicht?
HeMi
Dachdeckerei & Spenglerei
Meisterbetrieb
Telefon (081 42) 305 8544

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

Elektroarbeiten

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

Entrümpelungen & Transporte

ET
Wohnungsaufösungen, Entrümpelungen und Seniorenumzüge seit 1990.
www.entruempel-trupp.de
0160/87 76 48 86

FIX erledigt
Wir haben das fix erledigt!
Entrümpelung, Renovierung, Transporte, Entsorgung
info@fixerledigt.de · 0176/55 23 89 17

Entrümpelungs Löwen München
Haushaltsauflösung
Entrümpelung
Umzug
Cosimastr. 121
81925 München
Tel: 089 92 33 40 98
info@entruempelungs-loewen.de

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

Bayerische Buam
Wir rama auf
Wir kümmern uns um eine bequeme Entrümpelung oder einen Umzug inklusive Abbau, Räumung, Entsorgung und Transport zum Festpreis.
Musenbergstr. 40
81929 München
Telefon 089 12 12 54 91
info@bayerische-buam.de

ENTRÜMPELUNG
Wohnungsauflösung, Entrümpelung von Speicher bis Keller.
Abrechnung der noch verwertbaren Möbel.
Kostenlosen Besichtigungstermin vereinbaren.
089/30 78 86 41
E-Mail: info@kasumo-entruempeung.de

Garten- & Landschaftsbau

Fachbetrieb
übernimmt günstig
Asphaltierungen, Pflasterungen und Gartenbauarbeiten.
Telefon: 0171/6 70 00 03

GARTEN - SERVICE
Baumfällung, Baumpflegen
Hecken-/ Strauchschnitt
Marek Dabkowski
Telefon 01 74 / 9 78 99 32

Handwerker

**** HANDWERKSBEREIB ****
erledigt schnell & günstig
Maler- u. Verputzarb., Trockenlegung u. Vollwärmeschutz, Terrassen- und Dachsanierung, Holz- u. Bautenschutz
01 63 / 3 33 94 60

Innenausbau

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

Malerarbeiten

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

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

Malermeister
übernimmt sämtl. Malerarbeiten
Wohnungen, Treppenhäuser, Neubau – für Fassaden eigenes Gerüst
Firma M. Werner
Telefon 0178/3319254
081 42/9277
08166/995654
www.werner-malermeister.com

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

Reparaturen

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

Finden Sie schnell und übersichtlich Handwerker aus Ihrer Umgebung in unserem Branchen-ABC
www.muenchenweit.de

Renovierung & Sanierung

INNENAUSBAU/UMBAU
Pol. Handwerker renovieren Whg., Haus, Bad, Küche, Abbruch, Holz-/Stahlterasse
T. 0 175 / 5 13 16 64, info@elahadef.de, www.elahadef.de

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

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 / 38 46 53 41
www.holz-bautenschutz-zimmermann.de
Wir machen ihr Zuhause zum Wohlfühlort



Umzüge

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

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

Werbung

CreAktiv
kontra münchen gmbh
[FULL-SERVICE-WERBEAGENTUR]
089 / 546 55 200
www.creaktiv-net.de

Samstagsblatt
nicht erhalten?
dann informieren Sie uns bitte:
Qualitätsmanagement Vertrieb
Tel. 089 / 54655-137 oder
e-Mail: vertrieb@crossmedia-verteilung.de



Alles zum Fachthema Gesundheit

wöchentlich in „Gesundheit aktuell“.

Media-Informationen: Tel. 089/312148-1749, Jens Schwede

Mythen rund um die Verdauung

Setzen Mahleiten abends stärker an als am Mittag?

BAYERN (red) · Vermeintliche Ernährungsweisheiten stellt Ernährungsberaterin Dr. Ingrid Pawellek aus dem Helios Klinikum München West auf den Prüfstand.

mehr Kalorien ab als während einer Ruhephase am Tag.

Schadet Alkohol auf nüchternen Magen mehr?

Wer auf den Aperitif verzichtet und stattdessen erst zum Essen ein Glas Bier oder Wein genießt, nimmt angeblich weniger Alkohol auf. Stimmt das wirklich? »Richtig ist, dass Alkohol auf leeren Magen schneller ins Blut gelangt. Doch verhindern kann die berühmte 'Grundlage' oder die Mahlzeit, die zu Bier und Wein gegessen wird, die Alkoholaufnahme nicht. Der Alkohol gelangt trotzdem in unseren Blutkreislauf, wenn auch langsamer. Das führt bei vielen Menschen dazu, dass sie die Wirkung des Alkohols unterschätzen«, erklärt Pawellek.

lerweise wechselt man zwischen einem alkoholischen und einem alkoholfreien Getränk ab. Das sorgt dafür, dass man insgesamt weniger Alkohol trinkt«, rät die Diplom-Ökotrophologin.



Hochprozentiges fördert nach einem üppigen Festmahl nicht die Verdauung.

Foto: chk

Ganz gleich, wie schnell der Alkohol ins Blut gelangt, mehr als 0,1 bis 0,2 Promille Alkohol pro Stunde kann unsere Leber nicht abbauen. Der tatsächliche Wert hängt auch von Geschlecht und Gewicht einer Person ab: Der Körper einer Frau benötigt tendenziell mehr Zeit zum Alkoholabbau als der eines Mannes. »Wichtig ist, beim Konsum von Alkohol ein vernünftiges Maß zu wahren und die Menge im Auge zu behalten. Idealerweise

Fettabbau nur zur Schlafenszeit

»Fakt ist: Ein Essen hat immer gleich viele Kalorien, egal zu welcher Tageszeit wir es uns schmecken lassen«, weiß Pawellek.

Es macht also keinen Unterschied, ob wir mittags oder abends ausgiebig schlemmen? »Die Kohlenhydrate, die wir mit einer Mahlzeit zu uns nehmen, aktivieren die Ausschüttung von Insulin. Insulin hemmt jedoch den Fettabbau. Während wir tagsüber alle vier bis fünf Stunden etwas essen, kann unser Körper quasi kein Fett abbauen. Die Nacht ist hingegen die längste Phase, in der wir keine Nahrung aufnehmen. Unserem Körper bleibt zur Fettmobilisierung also nur die Zeit, in der wir schlafen«, erläutert die Ernährungsexpertin. Je später man eine kohlenhydratreiche Mahlzeit zu sich nimmt, umso kürzer ist die Phase, die der Körper zum Fettabbau nutzen kann. Das gilt allerdings nicht für das Verbrennen von Kalorien: Der Körper baut im Schlaf nicht



Viele Mythen ranken sich rund um Essen und Trinken.

Foto: chk



Fitnessgymnastik

Neuer ZAB-Kurs in der Weilerschule

Haidhausen (sv) · Der Verein Zusammen aktiv bleiben, ZAB e.V., lädt ab Dienstag, 10. Januar, zu einem neuen Kurs in Fitnessgymnastik mit Cornelia ein. Das Training findet jeweils dienstags von 18.30 bis 19.30

in der Sporthalle der Schule an der Weilerstraße (Weilerstr. 1/Eingang Regerstraße) statt, die Kursgebühr beträgt 37 Euro für zehn Stunden. Eine Probestunde ist möglich. Infos und Anmeldung unter Tel. 089/2999 20.



Präventions- und Blockkurse ab Januar 2023



Wir möchten das neue Jahr sportlich beginnen und bieten ein abwechslungsreiches Kursangebot an:

- Ruhigere Kurse
wie z.B. Autogenes Training, Faszientraining und Vinyasa Yoga
- Reine Outdoorkurse
wie z.B. Lauftraining, Nordic Walking und Outdoorfit
- Kurse im Wasser
wie z.B. Aqua Workout, Aqua Fit Latino und Aqua Rücken Fit
- Ganzkörpertraining
beim Haltungs- und Bewegungskurs und Jumping Fitness

Weitere Informationen und Anmeldung über den QR Code, über unsere Homepage:

<https://praevention.esv-muenchen.com/>

oder per Mail an:

i.koenig@esv-muenchen.de



Stellenangebote

Zuverlässige Putzhilfe von 2-Personen-Haushalt mit 4-Zimmer-Wohnung in München-Waldtrudering ab sofort für 6-8 Stunden pro Woche bei guter Bezahlung gesucht. Sie finden bei uns ein freundliches und gepflegtes Umfeld. Wir erwarten Vertrauenswürdigkeit und Eigeninitiative. Auf Ihren Anruf unter 0151/42370255 freuen wir uns.

Ehepaar in Neuhausen sucht Pflegekraft für Nachtbereitschaft (evtl. Pflegeeinsätze 22-6 Uhr), Mo-Fr. App. im Sout. mit Gartenmitbenutzung steht für die Pflegekraft zur Verfügung, Miete 450,- € wird mit Gehalt 2.400,- € brutto verrechnet; Tel. 089/29168860

Hausmeister + Reinigungskräfte
Wir suchen ab sofort Hausmeister und Reinigungskräfte für verschiedene Objekte, die wir betreuen. Aufgaben des Hausmeisters sind unter anderem Betreuung der Anlagen und Winterdienst. Tel. 089-599887782, mc@089immobilienmanagement.de

BAUFIRMA IN OTTOBRUNN
SUCHT MAURER, BAUFACHARB. - u. Helfer Zuverlässigk., selbständiges Arbeiten, Teamfähigk., gute Deutschkenntnisse setzen wir voraus, Führerscheinklasse B erforderlich! GUTE BEZAHLUNG unbefristete Festanstellung! Tel: 0172-8188388 L.R. Adam E-Mail: buero@la-bau.info

Das Seglerhaus des ASViM e.V. am Seeufer in Herrsching sucht sofort oder ab April 23 einen/eine kontaktfreudige Wirtschafter/in mit gastronomischer Erfahrung. Freie Wohnung für 1-2 Personen ist vorhanden. Zus. a. d. Verlag, Mü. Wochenanzeiger, Moosacher Str. 58, 80809 München, Chiffre 1319590

Gutgelaunte Telefonkondakter*in (m/w/d) für die Terminierung unserer Verkäufer gesucht. Keine Anrufe an Privat. Stundenvergütung und Erfolgsbeteiligung. Voll- oder Teilzeit möglich. Teleprofi Service GmbH, Herr Unger, muenchen@teleprofi.media ☎ 089/244 115 063

Wir stellen ab Jan 2023 Schulbusfahrer und Begleitpersonen (m/w/d) für ca. 4 Std pro Tag bei einer Bezahlung von 12,60 €Für die Begleitperson ist es wichtig das Sie gut mit behinderten Kinder umgehen können, sie werden abgeholt-wieder nach Hause gebracht; Tel. 089/7593149

Mitten im Leben e.V. sucht für Demenz- Wohngemeinschaften eine PflegeFACHKRAFT und eine PflegeHILFSKRAFT (m/w/d) für den Standort Riem oder Allach in Voll- oder Teilzeit. Tel.: 089/818020960, info@mitten-im-leben.org

Sympathische Kosmetiker/-in m. langjähr. Erfahrung in med. Kosmetik u. Pediküre für dermat. Kosmetikinstitut in Grünwald, Aknebeh., Laser, Pedi, RF, Microneedling, 30 h, aussagekräftige Bewerbung an: strategie@dr-nicole-schramm.de

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

Unsere Kinder haben Hunger und du – Köchin/Koch oder Hauswirtschaftskraft (w/m/d)

– freust dich auf eine neue Herausforderung ohne Sonn- und Feiertagsarbeit?
Für die Münchner Kitas der Diakonie – Jugendhilfe Oberbayern suchen wir Unterstützung in Voll- oder Teilzeit.

Sende jetzt deine Bewerbung an jobs@dwro.de oder erhalte weitere Informationen unter **0162/971 2492** (Frau Kirchner).



Münchner Wochenanzeiger
wochenanzeiger.de

WIR SUCHEN ZUVERLÄSSIGE

Aushilfen Nachtschicht

Dienstag bis Mittwoch 22.00–6.00 Uhr
Donnerstag bis Freitag 22.00–6.00 Uhr

in München-Nord für die Kommissionierung unserer Stadtteilzeitungen. **Deutsch in Wort und Schrift** sowie ein gutes Zahlenverständnis und **körperliche Belastbarkeit** sind Voraussetzung.

Bei Interesse rufen Sie uns bitte an:
Zeitungsvertrieb
Wochenanzeiger GmbH
Mo. – Do. 9–12 Uhr
Tel. 089/45 2172 85 oder 01 72/798 1955, Herr Kobahn



Freie Stellen als Mitarbeiter*in im Vertriebsinnendienst (m/w/d) flexibel in Teil- oder Vollzeit

- Gute PC-Kenntnisse und Organisationstalent?
- Lust mit uns das Unternehmen fit für die Zukunft zu machen?
- Ausbildung abgeschlossen oder auf der Suche nach einem neuen Wirkungskreis?
Dann sollten wir uns unterhalten!
Wir freuen uns über eine Email oder einen Anruf
syscomtec Distribution AG
Raiffeisenallee 8, 82041 Oberhaching | 089 666 109 330
post@syscomtec.com
www.syscomtec.com



NACH ERFOLGREICHER VERMITTLUNG

Wir sind ein kerngesundes, inhabergeführtes, vielfach ausgezeichnetes Familien-Unternehmen, marktführend im Großraum Tölz, mit über 120-jähriger Tradition. Zum gesunden Wachstum unseres Unternehmens stellen wir ein (m/w):

Lkw-Fahrer für schwere MAN-Baustellen-Lkws, CE, Berufserfahrung

Bau-Facharbeiter / VA / Polier

Straßen-/Tiefbauer, Maurer, Gala-Bauer, Pflasterer, Handwerker mit 2 „rechten“ Händen usw.

Maschinist für Baumaschinen

berufserfahren, für Bagger, Radlader, Grader, Planiertrauen mit Top-Ausstattung

Auch in diesen unsicheren Zeiten bieten wir einen spannenden, unbefristeten, abwechslungsreichen, sicheren Vollzeit-Topjob „daheim“, auf Baustellen ca. 20 km rund um Bad Tölz für Interessenten m/w, die unsere Sprache gut verstehen. Wir bieten ein gutes Betriebsklima in einem jungen Team, einen offenen und vertrauensvollen Umgang, beste Bezahlung, Nebenleistungen, kostenlose Arbeitskleidung, persönliche Fort-und Weiterbildungsmöglichkeiten, beste Aufstiegsmöglichkeiten, stete Innovationen und Zukunfts-Perspektiven im Familienunternehmen, evtl. auch Firmen-Kfz und Betriebswohnung. Ihre Bewerbung werden wir diskret behandeln – Anruf genügt.

Kilian WILLIBALD GmbH
..... weil die Arbeit auch Spaß machen darf
Tief-Straßen-und-Kommunalbau, Rohrleitungsbau, Baustoffe
Schlegeldorf 75 - 83661 Lenggring - Tel: 08042-50550
www.kilian-willibald.de info@kilian-willibald.de
www.facebook.com/KilianWillibaldGmbH



Aufgrund des starken Wachstums erweitern wir unser Team in Martinsried bei München. Wir bieten ab sofort eine Stelle als

ELEKTRONIKER:IN
Vollzeit oder ab 30 h / Woche (m/w/d)

- AUFGABEN**
- Unterstützung bei der Digitalisierung von Ortsnetzstationen für eine erfolgreiche Energiewende
 - Aufbau, Prüfung, Verdrahtungsarbeiten und elektrische Fehlersuche bei Schaltschränken im Haus und bei unseren Kunden in Süddeutschland
 - Du arbeitest innerhalb der Projektentwicklung von Anlagen in der Leit- und Fernwirktechnik für die Energieversorgung

- ANFORDERUNGEN**
- Abgeschlossene Berufsausbildung im Bereich der Elektrotechnik (z.B. Elektroniker für Betriebstechnik / Automatisierungstechnik / Energie- und Gebäudetechnik / Geräte und Systeme, (Industrie-) Elektriker oder Elektroinstallateur)
 - Berufserfahrung ist von Vorteil, aber auch motivierte Quereinsteiger:innen sind herzlich willkommen
 - Du arbeitest gerne selbstständig, bist zuverlässig, teamfähig und flexibel
 - Du kannst Stromlaufpläne lesen und Prüf-/Messgeräte bedienen
 - Deutschkenntnisse (mind. Niveau C1) in Wort und Schrift
 - Du hast gute EDV-Kenntnisse (z.B. MS Office)
 - Reisebereitschaft (überwiegend Süddeutschland im Ausmaß von ca. 25 %) und Führerschein Kl. B.



Interessiert? – Sende deine Bewerbung an career@sprecher-automation.com oder bewirb' dich online auf unserer Website.



Sprecher Automation Deutschland GmbH
Fraunhoferstraße 11, 82152 Martinsried/Deutschland
T: +49 89 4520599-0, www.sprecher-automation.com

STUDIO 49

MUSIKINSTRUMENTENBAU
LOCHHAMER SCHLAG 2
82166 GRÄFELFING

Wir sind ein mittelständisches Unternehmen, seit über 70 Jahren international tätig und suchen als Nachfolger

Betriebsschlosser / Techniker (m/w/d)

Einschlägige Erfahrungen in den Bereichen Instandhaltung, Elektro- und Haustechnik erforderlich. Selbstständiges Arbeiten in einem kleinen Team.

Detaillierte Stellenbeschreibung auf unserer Website unter www.studio49.de/jobs

Wir freuen uns über Ihre Bewerbung.

Direkt an der Autobahnausfahrt A96
Gräfelting - Bushaltestelle vorm Haus
bewerbung@studio49.de

Ich, Wolfgang 65 Jahre, bin behindert und suche sofort für 96 Monatsstunden (oder weniger) Unterstützung für mein Assistenten/Pflege-Team, Vorkenntnisse wünschenswert aber nicht nötig Brutto-Lohn ab 13.91€
☎ 089/41172465

Hausmeister für Privathaus in Mühlhaching. Garten, Schneeräumen, Besorgungen, Fahrdienst innerh. Mü., mit möbl. Anliegerwohnung, ZZKB. Ideal für rüst. Frührentner o. Vorruheständler der handwerklich geschickt ist.
☎ 0160/97238044

Betreuer/in ab 16.01.2023 für Mittagsbetreuung (Festanst./Minijob) an Grundschule ges., Mo-Do. tägl. 12-15 Uhr, Fr. 11-14 Uhr, schriftl. Bewerbung an: Boschlkinder e.V., Boschrieder Straße 35, 81379 München, 089/724065339 o. E-Mail: boschkinder@gmx.de

MFA gesucht!! Allgemeinmed. Praxis in Gräfelting (nahe S6) su. aufgeschlossene MFA (m/w/d) gerne auch Wiedereinsteigerin für abwechslungsreiche Tätigkeit, Minijob o. TZ. Wir freuen uns auf Ihre schriftl. Bewerbung unter arztpraxis-dr-rank@email.de

Team Assistenz (m/w/d) TZ Werden Sie Teil unseres Teams und unterstützen Sie uns im Tagesgeschäft, ca. 10 Std/Woche. Steuerkanzlei in München-Laim, Eisenheimerstrasse. E-mail an: info@rpi-roehm.com

MFA/Azubi (m, w, d) in Voll- oder Teilzeit. Idealerweise mehrjährige Berufserfahrung im Praxisbereich mit einer abgeschlossenen Ausbildung als MFA oder Auszubildende/r. Bewerbungen an: bew-mfa@gmx.de

Taxifahrer*innen gesucht! Freund. Unternehmen (Fürstenrieder Str./Ossingerstr.) sucht Fahrer*innen, Voll-/ Teilzeit oder Aushilfe, E-Mail: taxi-westpark@gmx.de, Website: taxi-westpark.de, Telefon: 089/71000498

ZMP gesucht! ZA-Praxis in Gräfelting (Nh. S 6) su. ZFA (m/w/d) für PZR und/oder Assistenz (TZ/VZ) ab sofort. Wir freuen uns auf Ihren Anruf. Tel.: 0171/1915601 od. Zahnarztpeterboth@t-online.de

Empfang / Office Management (m/w/d) gesucht für 20-25h pro Woche, befr. für 2,5 J. Nähe Heimeranplatz, Rail Power Systems GmbH, T. 089/41999262 o. Mail.personal@rail-ps.com

Mitten im Leben e.V. sucht ab sofort handwerklich begabten Allrounder in Vollzeit. Nur mit FS und guten Deutschkenntnissen. Tel.: 089/818020960, info@mitten-im-leben.org

Engagierte/n Verkäufer/in (erfahren, teamfähig, zuverlässig) für Souvenir-Laden in München gesucht. Gutes DEUTSCH und ENGLISCH werden vorausgesetzt. Tel. 0157-39023553

Kinderbetreuung für Pullach Kinderbetreuung / Leihoma für 2 Jungen (5 & 7) gesucht Mo-Do 15-19h ab April. Abholen, Begleiten zu Sport/Musik, Unterstützung im Haushalt. Tvl. 0151/15504427.

Steigende Lebenshaltungskosten! Wir haben die Lösung!

Kommen Sie zu uns als Schulbusfahrer/in (m/w/d)

auf 520-Euro-Basis. Ihr Einsatz ist, 14 Tage pro Monat, 2- bis 3-mal täglich mit einem Kleinbus. Es reicht der Führerschein Kl 3. Der Bus bleibt bei Ihnen vor der Tür.

Gerne auch, wenn sie in Rente sind.

Fa. Skrabal, Telefon 089/759 1292 oder 01 71/488 8880

Wir sind ein renommiertes Verlagshaus mit Sitz in München.

Zur Verstärkung unserer Vertriebsabteilung in München-Milbertshofen suchen wir für sofort bzw. baldmöglichst eine/n

Kfm. Mitarbeiter/in für die Vertriebsabteilung

m/w/d

Ihre Aufgabenschwerpunkte:

In der EDV-gestützten Vertriebsabteilung sind Sie mitverantwortlich für die Einstellung, Betreuung und Einteilung unserer Zusteller/innen und Kontrolleure/innen, sowie die Aufbereitung der Druckauflagen für unsere diversen Ausgaben der Münchner Wochenanzeiger. Auch die Verwaltung unserer einzelnen Zustellbezirke soll zu Ihrem Aufgabengebiet gehören.

Ihr Profil:

Die Freude am Umgang mit Menschen, Eigeninitiative, selbstständiges Arbeiten, Verantwortungsbewusstsein sowie Belastbarkeit in hektischen Zeiten sollen für Sie selbstverständlich sein. Erfahrungen aus der Verlags-/Speditionsbranche oder dem Personalbereich sind von Vorteil, aber keine Voraussetzung.

Wir bieten Ihnen ein interessantes und entwicklungsfähiges Aufgabengebiet, einen zukunftssicheren Arbeitsplatz mit entsprechenden Aufstiegsmöglichkeiten, ein angemessenes Gehalt und die üblichen Sozialleistungen eines erfolgreichen Verlagshauses.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung mit der Bitte um Angabe Ihrer Gehaltsvorstellung und des frühestmöglichen Eintrittstermins an: juergen.werner@muenchenweit.de.

Münchner Wochenanzeiger
CROSSMEDIA-Service GmbH
Moosacher Str. 56 b, 1. Stock,
80809 München - www.muenchenweit.de



Steigende Lebenshaltungskosten! Wir haben die Lösung!

Kommen Sie zu uns als Begleitperson (m/w/d)

im Schulbus, auf 520-Euro-Basis. Ihr Einsatz ist, 14 Tage pro Monat, 2 bis 3 mal täglich. Eine schöne und sinnvolle Nebenbeschäftigung wartet auf Sie.

Sie werden von Zuhause abgeholt und zurückgebracht.

Gerne auch, wenn Sie in Rente sind.

Fa. Skrabal, Telefon 089/759 1292 oder 01 71/488 8880

Landmann's Biomarkt in Gräfelting ist einer der erfolgreichsten Biosupermärkte im Großraum München. Wir suchen zum nächstmöglichen Termin (m/w/d)

- **Verkäufer/in** für unsere **Obst-, Gemüseabteilung** in Gräfelting (VZ)

- **Verkäufer/in (Fleisch und Wurst)** für unsere Bedienungstheke am **Ostbahnhof** (VZ/TZ & Minijob)

- **Verkäufer/in als Kassenkraft** in Gräfelting (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



Wir sind eine mittelständische Steuerkanzlei direkt am Bahnhof München-Pasing und suchen zur Unterstützung unseres motivierten und engagierten Teams zum nächstmöglichen Termin eine/n



+ Office-Manager/in (m/w/d)

DATEV-Kenntnisse sind wünschenswert, aber nicht zwingende Voraussetzung. Als zukunftsorientiertes Beratungs- und Dienstleistungsunternehmen sehen wir Digitalisierungsthemen als große Chance für jeden einzelnen von uns und unsere Mandanten – diesen Ansatz setzen wir auch bei unseren Kanzleinterne Abläufen um. Gegenseitige Wertschätzung, Vertrauen und Eigenverantwortung sehen wir als grundlegende Voraussetzung um diesen Anforderungen gewachsen zu sein. Auf diesen Werten ist unsere Kanzlei aufgebaut.

Wenn Sie Freude haben, selbstständig und eigenverantwortlich in einem jungen, wachsenden Team zu arbeiten und eine langfristige Perspektive suchen, sind Sie bei uns richtig. Wir freuen uns auf Ihre Nachricht.

WERTE + TEAM Steuerberatungsgesellschaft AG
Kafelerstraße 2 in 81241 München, z.Hd. Melanie Echter
Mail: m.echter@werteteam.com · Telefon 089-5 46 16 10

Taxifahrer/innen (m/w/d) gesucht.
Vollzeit/Teilzeit/Aushilfe
 - flexible Arbeitszeiten
 - erstklassige Fahrzeuge
 - Tag- und Nachtschicht
Schießbättstr. 12, Theresienhöhe
Telefon 089 / 747 01 45
info@euro-taxi-muenchen.de

Wir suchen ab sofort
VERKAUFSKRAFT
Voll- oder Teilzeit (m/w/d)
 München/Stadtmitte,
 für Lotto/Tabak/Zeitschriften.
 Bewerbung bitte per E-Mail an:
 siems@tabak-siems.de
 Telefon 081 31 / 71091

Erzieher/in und Kinderpfleger/in
ab sofort gesucht
auch Quereinstieg (m/w/d) möglich
 Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt dringend Unterstützung in unserer Elterninitiative Pfiffikus e.V. in Solln.
 Wir bieten ein familiäres Arbeitsumfeld mit unbefristetem Arbeitsverhältnis auf Mini- oder Midijob Basis. Arbeitszeiten von Mittwoch bis Freitag 8.30 bis 12.00 Uhr.
 Schicken Sie uns gerne Ihre Bewerbungsunterlagen an
 pfiffikus@pfarrverband-solln.de oder vereinbaren Sie gleich einen Termin unter +49 176/98 79 85 78

TOST
 Flugzeuggerätebau
Mitarbeiter für Lager, Versand, Fahrer (m/w/d) gesucht!
 Starten Sie ab Januar 2023 eine abwechslungsrg. Tätigkeit in einem kl. Industriebetrieb mitten in München. 30/35 Std. pro Woche
 Kontakt:
 michael.doerflin@tost.de
 Tel.: 089/544 599 50
 www.tost.de

Pächter*in (m/w/d)
 für unseren Imbiss ab sofort gesucht! Sie verwöhnen unsere Kunden vor dem Möbelhaus in Freiham.
 Bewerbungen für »Höffhausen« per E-Mail:
 nico.bachmann@hoeffner.de



Ansprechpartner für den Stellenmarkt:
DIANA BRANDL
 Telefon 089/546 55-162
MICHAEL RATH
 Telefon 089/546 55-361

Hausarztpraxis in Planegg sucht MFA/Arzthelferin (m/w/d) 25-35 h/Wo. und Azubi(Vollz.) bewerbung@praxis-planegg.de Nettos Team, gute Bezahlung!

Privathaushalt sucht Putzfrau priv. 2-Pers.-Haushalt sucht deutsch-sprachige Putzfrau, 14-tägig 4 Std. in Neu-Aubing, Tel. 0157/33676087

Verkäufer halbtags Quereinsteiger erwünscht! Super Nebeneinkommen. FS erforderlich! Jobinfo 0173/2601830

Reinigungskraft für Büroräume langfr. ges. ab sofort 14-täg./5h., Harras Pharma Curarina GmbH, Plinganserstr. 40 – München. personal@harraspharma.de

VERTRIEBSMITARBEITER (m/w/d) bei der FEWO International GmbH (www.fewo.com) in Festanstellung (VZ o. TZ) Tel. 08142-4205470, info@fewo.com

Frau aus Rumänien sucht 24h Stelle, Erfahrung mit Demenz, Nichtraucherin, seriös, sofort frei. Tel: 0178/9 311 749

Bürokraft (m/w/d) Teilzeit mit Buchhaltungskennntnissen für ein kleines Unternehmen in Markt Schwaben gesucht. Bewerbungen an: cz.beatrix@yahoo.de

Suche hauswirtschaftliche Hilfe/Pflege Mo,Do,Fr 16-20 Uhr sowie Sa u. So, je 9-13 Uhr und 16-20 Uhr, 21.-€/Std. in Neuhausen (für meine Eltern) Tel. 089/29168860

Renommierte Physiotherapiepraxis in Gauting sucht ab sofort Physiotherapeuten (m/w/d) bei bester Bezahlung. Gerne auch Berufsanfänger. Tel. 089/8932137

REINIGUNGSKRAFT (m/w/d) in VOLLZEIT für Demenz-Wohngemeinschaften gesucht. Tel. 089/818020960

Pflegehelfer/in für Privathaushalt, U6 Haltest. Alte Heide, auf 520,-€/TZ, bei freier Zeiteinteilung gesucht, Tel. 0171/4045872

Reinigungskräfte, m/w/d, übertarifl. Bezahlung, für Hostel, TZ/Minijob/auf Rechnung, Mo.-So. von 9-12Uhr. ☎ 0179/4935280

Fachberater/in für innovatives/jedes Gewerbe ☎0178/5456417



Münchner Wochenanzeiger
 wochenanzeiger.de

WIR SUCHEN ZUVERLÄSSIGE

Kontrollere/-innen

FÜR UNSERE ZUSTELLBEREICHE.
 Ein eigenes Kfz sollte vorhanden sein.
 Wenn Sie sich gerne etwas dazuverdienen möchten, senden Sie uns bitte den unteren Abschnitt ausgefüllt zu oder rufen Sie uns einfach an.

Bewerbung als Kontrolleur/-in

Name, Vorname _____

Straße _____

Wohnort _____

Telefon _____

Geburtsdatum _____

Zeitung + Prospekt
Verteilservice GmbH
 Moosacher Straße 56, 80809 München
 Telefon 0 89/41 11 48-11 11, Fax 0 89/41 11 48-11 80
 E-Mail: verttrieb@wochenanzeiger.de
 Unsere Datenschutzhinweise finden Sie unter
 www.wochenanzeiger.de/datenschutz



MEDIAVERKÄUFER TOURISTIK m/w/d für Standort Gröbenzell gesucht - in VZ o. TZ Tel. 089-8091303-52, info@gtmd.de

Suche hauswirtschaftliche Hilfe/Pflege Die+Mi 16-20 Uhr, 21.- €/Std. in Neuhausen (für meine Eltern) Tel. 089/29168860

Su. Floristen (m/w/d) o. Quersteiner, Vorkenntn. erwünscht; Tel. 0 1 7 2 / 9 1 9 5 5 2 , info@blumen-haderecker.de

Deutschsprachiger Freiberufler gerne mit Schlossererfahrung für Arbeiten größtenteils im Aufzugsbereich gesucht. 0171/2027104

Fleisch- und Wurstfachverkäufer (m/w/d) für Wochenmarkt in München, Mi.-Sa., 18 €/Std., 6 Wo. Betriebsurlaub T. 0176/24782863

Buchhalter/in f. Buchhaltungsbüro z. 01.02.23 nach Gernerung gesucht, ca. 20 Std. wöchentlich. Tel. 089/8948325

Aushilfe (Nebentätigkeit o. Teilzeitf.) Getränkemarkt in Neuhausen gesucht. Tel. 0172-8648130

Su. dringend Zugefrau mit eigenem Auto wöchl. ca. 5 Std. Gernerung ☎ 089/8413093

Reinigungskraft, Mü.-Thalkirchnerstr., Di. + Fr., 7.00-9.30 Uhr gesucht, Tel. 089/9043969

Aushilfe (m/w/d) für Theaterbar und Spüler (m/w/d) in Haidhausen gesucht. Tel. 0176/60429461

Haushaltshilfe für 5-Pers.Haushalt in Gräfelfing gesucht, 3-4 Tage (m. Lst.-Karte); Tel. 0170/2400335

Reinigungskraft, Mü.-Weißenburgstr., Mo. + Mi., 8.30-10 Uhr gesucht, Tel. 089/9043969

Such. RAUMAUSSTATTER-Kollege WOHNWERKSTATT & Team S. Mayer whatsApp 0177/5202840

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

Su. Putzhilfe f. 2-Zi.-Whg., alle 4 Wo., 2 Std., 17,50 €/Std., Tel. 0170/5522399

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

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

KUNDENBERATER 40€/Std. Haupt-Nebenberuf! Tel. 089/904201-20

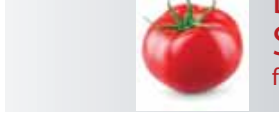
Reinigungskräfte München-TZ VZ-450.-€ ☎ 0176 - 84305729

Malersubunternehmer! langfristig Tel. 0170/7941018

Stellengesuche

Su. Büro- u. Treppenhausreinigung; Tel. 0176/70700248

ketjob.de
 Karriere - Erfolg - Traumjob



Suche Praktikum als Diätassistentin für Sep.23-Juli.24, Mo+Di wöchentlich, suche ich einen Praktikumsplatz als Diätassistentin. Bei freien Stellen gerne an: frohissst@gmail.com

Dt. sprachige Ungarin bietet 24h Pflege. Zuverl., 19 Jahre Erfahrung, München und Umgebung. Tel. 0036 20 462 4438

Gebäudereinigung für Privat und Gewerbe
 www.bruckerreinigungsservice.de
 Tel. 08142-445525

Sie suchen eine Haushaltshilfe/Seniorenbetreuung, zuverlässig, freundlich, bitte nur U-Bahnnahe; Tel. 0160/98462726

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

Haushaltshilfe, schnell, zuverlässig, ordentlich, deutschsprechend, su. Job, TZ/VZ, T. 01512/4380259

Altenpflegerin mit Herz sucht 24-Std.-Stelle, T.0156/78696393

24 Std Altenpflege von Ungarn Tel. 0176/54842384 Frau Geiger

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

Krankenschw. übern. Seniorenbetreuung, Tel. 0177/4828842

Ersatznichte su. w./74+/RK, o. Fam., MUC; Tel. 0178/1724499

Professionaler u. günstiger Reinigungsservice, T. 0176/30660773

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

Reinigungskraft m. Referenzen sucht Objekte Tel. 01573-4390523

Altenpflegerinnen su. 24 Std. Pflegest. bei ihnen, T. 0176/74060087

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

Putzfrau: ☎ 0159/02348963

Frau su. Putzstelle 015759750046

Suche Putzstelle 0176/99081926

Su. Putzstelle, T. 01573/7053839

Su. Putzstelle 0176/90995063

Dienstleistungen

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

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

Das regionale Stellenportal für München und Umgebung

Höffner®

Wo Wohnen wenig kostet!

LÄNGER SHOPPEN

SAMSTAG

7.
Januar

SONDERÖFFNUNG
10-20 UHR

Wir feiern

55 JAHRE

Höffner

40%

**RABATT IN ALLEN
ABTEILUNGEN!**

A)
Gilt auf alle mit „Aktionspreis“ gekennzeichneten Artikel mit Höffner Kundenkarte (Siehe A)

Höffner Möbelgesellschaft GmbH & Co. KG • Ludwig-Koch-Str. 3 • 81249 München • Tel. 089/857934-0
www.hoeffner.de • Öffnungszeiten: Mo-Do von 10-19 Uhr, Fr-Sa von 10-20 Uhr

A) Bei Ihrem Einkauf im Möbelhaus gewährt Ihnen Höffner gegen Vorlage Ihrer Kundenkarte auf viele Artikel in allen Abteilungen 40% Rabatt auf den am Artikel ausgezeichneten höheren Preis ohne Aktionsvorteil. An der Aktion nehmen alle Artikel teil, die mit „Aktionspreis“ oder „Preishammer“ gekennzeichnet sind. Der Kundenkartensoftrabatt ist in diesen Rabatten bereits enthalten. Alle in Anzeigen und Prospekten angegebenen Preise sind Endpreise, die etwaige Rabatte einschließlich dem Kundenkartensoftrabatt und anderweitig geltende Preisreduzierungen bereits beinhalten. Ausgenommen von dieser Aktion sind Kaufgutscheine, Bücher und alle Dienstleistungen sowie alle Artikel der Marken Quoker, Oster, Leicht, Team7, Walden, Leonardo, ASA Selection, Silit, WMF, Joopl, Paulmann Licht, Vossen und Cavio. Insgesamt nehmen mindestens 50.000 Artikel an der Aktion teil. Keine Barauszahlung. Gültig für Neukäufe. Nicht mit anderen Aktionsvorteilen kombinierbar. Gültig bis mindestens 17.01.2023. J) 1874 gründete Rudolf Höffner seine Tischlerei in Berlin. Vor 55 Jahren kaufte Kurt Krieger die Namensrechte und startete mit der Firma Höffner neu.