

■ Zeckensaison

Wie schützt man
sein Haustier?

Seite 2



■ Karten zu gewinnen

Das Konzert der Reihe »Liedkunst Kunstlied«
ist dem Frühling gewidmet

Seite 4

■ Neustart

Den (Wieder-) Einstieg ins
Berufsleben planen

Seite 7

A&Z

siehe Beilage

ALDI

siehe Beilagen, Seite 7

BURGER KING

siehe Beilage

E

siehe Beilage

hagebau

siehe Beilage

HIT

siehe Beilage

LEON

siehe Beilage

RO-ER

siehe Beilage

WAGO

siehe Beilage

POCO

siehe Beilage

REWE

siehe Beilage

legit

siehe Beilage

toom

siehe Beilage

V-MARKT

Seite 4/5

Eine Runde weiter

Theresa Geuss ist die beste Vorleseschülerin

MÜNCHEN-WEST (red) · Die Fachschaft Deutsch des Gymnasiums Freiham veranstaltete beim diesjährigen Vorlesewettbewerb des Börsenvereins des deutschen Buchhandels für die 6. Klassen den Kreisentscheid für die weiterführenden Schulen im Münchner Westen.

14 Schulsiegerkinder vertraten als sehr gute Vorleserinnen und Vorleser ihre Schulen würdig. Sie machten es der Jury alles andere als einfach, das Kind zu bestimmen, welches beim Bezirksentscheid dabei sein und im Sommer vielleicht sogar bis zum Finale in Berlin kommen wird.

Fortsetzung auf Seite 3



13 weiterführende Schulen aus dem Münchner Westen (Mittel- und Realschulen und Gymnasien aus Allach, Untermenzing, Obermenzing, Pasing und Freiham) haben ihre Schulsieger nach Freiham entsandt.

Foto: Schule



**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

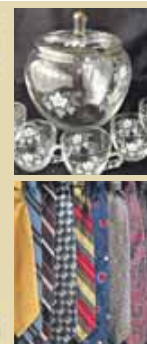
ACHTUNG KAUF!

- Krawatten, Pelze, Abendgarderobe, Trachten, Croco - Handtaschen
- Bowleservice, Porzellan, Zinn, Silberbesteck, Alte Weine und Gläser
- Armbanduhren, Stand- & Wanduhren, Taschenuhren, Manschettenknöpfe, Mode- und Trachtenschmuck

Seriöse Barabwicklung vor Ort

Familienbetrieb GERSTE

☎ 089/96 05 37 18



Eine Überraschung
kommt selten allein!

16. Januar
bis
9. März 2025

GOP. Variété-Theater
München
variete.de

H. Strobl
DACHDECKEREI · SPENGLEREI
MEISTERBETRIEB
Alles unter einem Dach!

40 Jahre

Krautgartenweg 15 a
81245 München
Tel. 089/8 63 11 11
kontakt@dach-strobl.de
www.dach-strobl.de

Innungsfachbetrieb

Taschentücher gibt's im Supermarkt.
Blut NICHT.

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



SPENDE
BLUT

PHOTOVOLTAIKANLAGEN- REINIGUNG vom Profi!

Weingartner Gruppe

Telefon 0 81 05/7 79 99 27 · www.gm-weingartner.de
zertifizierter Meisterbetrieb

Schnäppchen

Hausmesse

MD Sonnenschutztechnik
GmbH

Samstag 22.03.2025

9 bis 16 Uhr

Tel.: 08131 - 330 74 80

Ausstellung Karlsfeld / Ottostraße 10

rolladenbau-markisen.de

TierGeschichten



Gnadenhof Kirchasch

Seit fast 40 Jahren werden hier nicht nur Haustiere, sondern auch Bauernhoftiere versorgt.

Foto: Tierschutzverein München e.V.

Wer hat Platz: 17 Schafe suchen neues Zuhause

MÜNCHEN (red) · Der Gnadenhof in Kirchasch des Tierschutzvereins München hat Zuwachs bekommen: Neun putzige Lämmchen kamen dort Ende Januar auf die Welt. Mütter und Kinder sind wohl auf, die Babyschafe erkunden eifrig auf staksigen Beinen den Stall. Alles ist fremd und aufregend! Die Neuzugänge stammen aus einer Beschlagnehmung, sechs Schafe, teils trächtig, brachten die Behörden im Dezember auf den Hof bei Erding. Der Bock der Herde wurde mittlerweile kastriert, um weiteren Nachwuchs zu verhindern.

Alle insgesamt nun 17 Schafe auf dem Gnadenhof sind zur Vermittlung freigegeben. Wer ein passendes Plätzchen hat, kann sich bei Steffi Schade unter Tel. 015 20/1040115 melden oder eine Mail an gnadenhof@tierschutzverein-muenchen.de schicken.

Der Tierschutzverein München e.V. versorgt rund 8.000 Haustiere und heimische Wildtiere jährlich.



Eins der neun Lämmchen. F.: Tierschutzverein München e.V.

Die Zeckensaison beginnt wieder

Gefahren und Schutzmaßnahmen für Haustiere

MÜNCHEN (red) · Bei Temperaturen über sieben Grad werden die Spinnentiere munter. Normalerweise haben Zecken von März bis Oktober Saison. In milden Wintern können sie früher aktiv werden und Mensch und Tier befallen.

Weltweit verbreitet

Die Zecke ist ein Spinnentier und gehört zur Gruppe der Milben. Sie ist ein weltweit verbreiteter blutsaugender Parasit. Als Überträger von Krankheiten auf Mensch und Tier hat die Zecke zweifelhafte Berühmtheit erlangt.

Besonders die Auwaldzecke, die braune Hundezecke und der Holzbock gehören zu den hierzulande häufig verbreiteten Zecken, die gefährliche Infektions-Krankheiten übertragen können. Der Biss der Auwaldzecke kann Babesiose („Hundemalaria“) auslösen. Aber auch Borreliose, Ehrlichiose oder Anaplasmosen sind bedrohliche Erkrankungen, die durch Zeckenbisse verursacht werden können. Symptome wie Fieber, Atemnot oder allgemeine Schwäche treten meist erst einige Tage



Am besten und ungefährlichsten entfernt man Zecken mit einer speziellen Zeckenzange.

Foto: Tierschutzverein München e.V.

nach dem Zeckenbiss auf und sollten unbedingt von einem Arzt untersucht werden. Die Zecke ist ein Tier, das durch Körperbau und Verhalten hervorragend an seine Umwelt angepasst ist. Verglichen mit der Stechmücke benötigt die

Zecke wesentlich mehr Blut. Im Extremfall hängt sie bis zu 15 Tage an ihrem Wirt (Tiere und Menschen) und trinkt dessen Blut. Dafür sucht sie sich an ihrem Opfer eine geeignete, feucht-warme Stelle – wie etwa beim Menschen

die Achselhöhle oder den Genitalbereich, um festen Halt zu haben und auch Kratzen oder Scheuern unbeschadet zu überstehen. Mit einer einzigen Blutmahlzeit kann eine Zecke sehr lange überleben. In freier Natur lebt der Holzbock im Durchschnitt drei bis fünf Jahre. Die Zecke sitzt auf Grashalmen, an Buschzweigen und im Unterholz. Dort lauert sie auf Warmblüter, klammert sich fest und saugt ihr Blut. Im Gegensatz zum Menschen können Hunde gegen Borreliose geimpft werden.

Arzneistoffe, die zur Abwehr von Parasiten verwendet werden – etwa um Zecken und Flöhe zu vertreiben – nennt man „Antiparasitika“. Sogenannte „Spot-on-Präparate“ werden auf die Haut im Nackenbereich des Tieres getropft. Von dort verteilen sie sich über die Körperoberfläche, wo sie sich in den oberen Hautschichten sammeln. Zudem gibt es spezielle Zeckenschutz-Halsbänder, die Gifte gegen die Spinnentiere enthalten. Auch deren Akarizide wirken kontinuierlich über längere Zeit. Vor dem Baden sollte man sie entfernen.



**tierschutzverein
münchen e.V.**

Wir suchen ein neues und liebevolles Zuhause

Wer möchte sich um diese herrenlosen Tiere kümmern?



Jimmy

Der Mischlingsrüde ist am 18.09.2020 geboren. Jimmy ist ein liebevoller, verschmuster Hund. Er braucht eine konsequente Führung. Er ist nicht für Haushalte mit Kindern geeignet und sollte in einer ruhigen Gegend leben. Info-Tel. 0 89 / 92 10 00 20



Emily

Die Europäisch Kurzhaar Katze Emily wurde am 10.05.2015 geboren. Sie ist eine echte Einzelgängerin und kommt mit anderen Artgenossen nicht gut zurecht. Zu Beginn zeigt sie sich ängstlich und schüchtern. Info-Tel. 0 89 / 92 10 00 36



Minka & Minora

Minora wurde am 01.05.2015 und Minka am 17.02.2015 geboren. Sie sind gut geeignet für Familien mit größeren Kindern. Mit Artgenossen sind sie unverträglich. Wohnungshaltung mit einem vernetzten Balkon ist notwendig. Info-Tel. 0 89 / 92 10 00 36



Ashton

Der Mischlingshund Ashton wurde am 16.07.2020 geboren. Ashton ist sportlich, zutraulich, menschenbezogen und sehr verschmust. Er braucht eine konsequente Führung und kommt mit Artgenossen leider nicht zurecht. Info-Tel. 0 89 / 92 10 00 20

Freizeit



Grenzenlos

In Büchern steckt die Vielfalt der ganzen Welt.

Verlags-Sonderveröffentlichung

Eine Runde weiter

Fortsetzung von der Titelseite

Die Jury, bestehend aus Jörg Baesecke, Inhaber der kleinsten Bühne der Welt und renommierter Erzähler für Märchen und Abenteuer, Margarete Rathe, Leiterin der Bayerischen Hörbücherei für Blinde-, Seh- und Lesebeeinträchtigte e.V., Wolfgang Hartmann, der dortige Leiter der Studios, Jakob Prücklmaier, Lehrer an der Realschule für die Fächer Deutsch und Geschichte, sowie der junge Schauspieler und Schüler Finlay Hartinger, bekannt aus dem Kinofilm Woodwalkers, musste sich lange beraten und kürte schließlich Theresa Geuss vom Louise-Schroeder-Gymnasium in Untermenzing zur Siegerin. Beschenkt wurden alle Vorlese kinder mit Buchgeschenken und Urkunden.

BAYERN · Die Schifffahrtssaison am Bodensee beginnt in jedem Jahr mit einem ganz besonderen Ereignis: Die größten Fahrgastschiffe des Bodensees aus Deutschland, Österreich und der Schweiz treffen sich mitten auf dem See und bilden einen großen Stern, wobei die Bugspitzen nur wenige Meter voneinander entfernt sind. Nach der Sternbildung begegnet man sich Bug an Bug, die Kapitäne reichen sich die Hand und man wünscht sich eine erfolgreiche und unfallfreie Schifffahrtssaison am Bodensee. Am 26. April 2025 ist es wieder soweit! Zu diesem ganz besonderen Ereignis, führen die Passauer Eisenbahnfreunde



de eine Fahrt mit ihrem historischen Schienenbus (Baujahr 1960) ab München Hbf (geplante Abfahrt 7.00 Uhr, weitere Zustiegsmöglichkeiten gibt es in München Ost und Pasing) nach Lindau im Bodensee durch. Hier warten reservierte Plätze für die Fahrgäste auf dem Schiff. Quer über den

Bodensee führt die Fahrt nach Bregenz und nach einem Landgang findet die Sternbildung der Schiffe statt. Nach der Rückkehr in Lindau startet der historische Triebwagen zur Rückfahrt nach München, wo wir gegen 22.00 Uhr eintreffen werden. Für das leibliche Wohl während der Zug- und Schiff-

fahrt ist natürlich gesorgt. Da nur eine sehr begrenzte Zahl an Plätzen zur Verfügung steht, sollte man sich schnell seine Fahrkarten sichern.

Dies ist möglich auf der Homepage der Passauer Eisenbahnfreunde, wo auch noch weitere Informationen zu dieser Fahrt zu finden sind. www.passauer-eisenbahn.de

Flottensternfahrt am Bodensee

Fahrt mit dem historischen Schienenbus am 26. April 2025



Mit dem Schienenbus am 26. April 2025 zur großen Flottensternfahrt am Bodensee!

Nostalgische Eisenbahn-Sonderfahrt von München Hbf nach Lindau

Reservierte Plätze auf dem Schiff

Buchung und weitere Informationen auf www.passauer-eisenbahn.de

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

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.



- 4-fache Waschprozedur nach persischer Tradition:
- 1) Schonendes Klopfsaugen. Entfernung der Sandkörper
 - 2) Waschen gegen grobe Verschmutzungen, auch für Schurwollteppiche
 - 3) Rückfettungs Imprägnierung mit einer Seidenglanzwäsche
 - 4) Waschen zur extremen Tiefenreinigung

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.

FRANSEN ERNEuern



Teppich Reparatur

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

Leistungen:

- Waschen mit Naturprodukten
- Fransenerneuerung von Hand, kurze Fransen-Befestigung
- Ausgediente Kanten erneuern
- Frische Farbdarstellungen durch Scheren bei Teppichen
- Beheben von Brand- und Wasserschäden
- Kompetente Beratung
- Fransen 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!“

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

Anwendung der Teppich-Bio-Wäsche-Methode mit 100% Zufriedenheitsgarantie!

Hol- u. Bringservice! **KOSTENLOS!** Geschützt & versichert!

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



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, 08.03.2025 bis Samstag, 15.03.2025.**

50 € Gutschein gültig vom 8.3.-15.3.25 Barauszahlung nicht möglich

Fachgerechte Beratung vor Ort – **kostenlos** und unverbindlich – einfach anrufen und Termin vereinbaren!

TEPPICHWÄSCHEREI & REPARATURZENTRUM

JACOB & SÖHNE

Ihr direkter Profi aus München/Fürstenfeldbruck/Olching

Telefon 089 / 57 84 64 08 • 08142 / 4 60 79 20

Tel. erreichbar Mo. – Fr. 8 – 18 Uhr • Sa. 8 – 14 Uhr
Hauptstr. 59 • 82140 Olching • www.jacob-soehne.de • kontakt@jacob-soehne.de

Münchens Größter Schmuck-Ankauf
ZAHN- & ALTGOLD BARANKAUF
 Schmuck- Uhren Barren 18 k 55,80 € p. G.
 Feingold 84,70 € p. Gramm *
 Juwelier G. Mayer GmbH
 Karlstrasse 45
 ☎ 089/595105 **IHRE FREUNDLICHE ANKAUFSTELLE** Preise 06.03.2025
 aktuelle Preise unter www.ankaufbayern.de - Vergleichen lohnt sich

Sehnsucht nach dem Frühling

»Liedkunst Kunstlied" am 29. März

NYMPHENBURG (red) ·

Mit drei Konzerten aus der unerschöpflichen Welt des Liedes heißt die Konzertreihe »Liedkunst Kunstlied« das Publikum herzlich willkommen zu ihrer 10. Spielzeit im Johannisaal von Schloss Nymphenburg. In abwechslungsreichen Liedprogrammen interpretieren die Sopranistin Angelika Huber und die Pianistin Mizuko Uchida neben berühmten Meisterwerken der Liedliteratur auch herrliche Musik von weniger bekannten Komponistinnen und Komponisten und schaffen auf diese Weise ein Podium für unbekannte Liedwerke der Romantik. Unterstützt werden sie dabei von Gunther Braam, der mit seinen unterhaltsamen und informativen Moderationen die Konzertabende zu einem unvergesslichen Erlebnis werden lässt. Das zweite Konzert am Samstag, 29. März 19.30 Uhr, im Johannisaal von Schloss Nymphenburg ist geprägt von Frühlingsehnsucht, wundervoll in Musik gesetzt von den berühmten Wiener Klassikern Wolfgang Amadeus Mozart, Ludwig van Beethoven und



Angelika Huber (Sopran).

Foto: Angelo Esslinger

Joseph Haydn. Kaum jemand kennt allerdings die charmannten Lieder seines Bruders Johann Michael Haydn, die an diesem Konzertabend zusammen mit feinfühligem Vertonungen von Nikolaus von Krufft einen besonderen Farbtupfen bilden. Karten (41,70, erm. 18,30 Euro) an allen VVK-Stellen von München Ticket, online unter www.muenchenticket.de.

Karten gewinnen

Wir verlosen für das Konzert Tickets. Wenn Sie gewinnen wollen, schreiben Sie uns bis Freitag, 21. März, unter dem Stichwort »Liedkunst« an

gewinnen@wochenanzeiger.de
 Münchner Wochenanzeiger, Redaktion
 Moosacher Str. 56, 80809 München

Migrationsbeirat bietet Sprechstunden

ALTSTADT (red) · Die Vorsitzende des Münchner Migrationsbeirats, Dimitrina Lang, bietet interessierten Münchnern regelmäßig Sprechstunden an. »Es ist mir sehr wichtig, im persönlichen Austausch mit den Menschen zu sein, mir ihre Vorschläge beziehungsweise Ideen anzuhören und zu helfen«, betont

sie. Die nächsten Sprechstunden findet statt am Dienstag, 11. März, von 17 bis 18 Uhr in der Geschäftsstelle des Migrationsbeirats, Sendlinger Straße 1, 3. Obergeschoss, Raum 326. Um vorherige Anmeldung per E-Mail an die Adresse migrationsbeirat@muenchen.de oder unter Telefon 2 33-9 25 57 wird gebeten.

Münchens größte Verbrauchermärkte in der Balanstraße und im Euro-Industriepark

V-MARK

Angebote gültig von Mo., 10. 3. bis Mi., 12. 3. 2025 | Mo. bis

Frisches Cordon-bleu

von der Schweineleende, aus eigener Herstellung, mit feinem Schinken und Käse gefüllt sowie paniert
100 g

1.19



Schälrippchen geräuchert

über Buchenholz geräuchert
100 g

0.99



Lemonsoda, Orange oder Mojitosoda
verschiedene Sorten
je 0,33-Liter-Dose

+ Pfand 0.25
1 l = 2.39

0.99
0.79
-20 %

Corned Beef

mageres, zartes Rindfleisch in Aspick
100 g

1.89



Vorderschinken

gekocht
100 g

1.19



Kühne

Fasskraut oder **Linsensalat**
verschiedene Sorten
je 680-g / 700-g-Glas
Abtropfgewicht: 0,650
1 kg = 2.29

1.49
mind.
-21 %

Knoppers

8er + 1 GRATIS
verschiedene Sorten
je 225-g-Packung
1 kg = 6.62

2.19
1.49
-31 %



Darboven Café Intención ecológico Pads

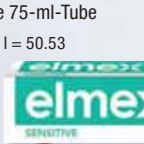
je 36 Stück
je 252-g-Packung
1 kg = 13.85

5.49
3.49
-36 %



elmex
Sensitive oder **mint**
Zahnpasta
je 75-ml-Tube
1 l = 50.53

4.45
3.79
-14 %



Einmalhandschuhe „Nitril“

puderfrei, sehr gute Passform, griffig, widerstandsfähig, gegen Viren, Bakterien und Pilze geprüft, lebensmittelecht, in verschiedenen Größen, S, M, L und XL

7.99
je 2.99
-62 %



Flügelwäschetrockner

Stahlrohr, pulverbeschichtet, mit flügeln, zusammenklappbar, mit Kindersicherung, Trockenlänge ca. 16 m

9.99
8.99
-10 %



park mit V-Baumarkt!

KT

s Sa. 7 – 20 Uhr geöffnet

**Weihenstephan
Rahmjoghurt**
verschiedene Sorten
je 150-g-Becher
1 kg = 3.27

**PREIS
KNÜLLER**
0.49



ansoda



**Pitu
Cachaca, Puro
oder Batida**
verschiedene Sorten
0,0 % – 38 % Vol.
je 0,7-Liter-Flasche
1 l = 12.69



**11.99
8.88**
-25 %

**Kerrygold
Käsescheiben oder
geriebener Käse / Pasta Flakes**
verschiedene Sorten
je 120-g – 150-g-Packung
1 kg = 11.93 – 14.92



**2.99
1.79**
-40 %

Rotkohl



**Kulinar
Barbarie Entenbrust**
ca. 350-g-Packung
tiefgefroren
z. B. 350 g = 3.50



**1 kg
9.99**

**Schwartau Konfitüre
Samt, Weniger Zucker oder Extra**
verschiedene Sorten
je 255-g, 270-g,
300-g oder
340-g-Glas
1 kg = 5.85 – 7.80



**1.99
mind.
-26 %**

heridol



**burti Feinwaschmittel
Flüssig oder Compact**
(1,45 Liter / 1,1 kg)
verschiedene Sorten
je 26 / 22 WL
1 WL = 0.10 / 0.12



**3.49
2.69**
-22 %

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



**24.99
19.99**
-20 %

Abklapp-



ne Deko)



**Premium Buchen Grill-
Holzkohle „Der Sommer Hit“
oder Grill-Holzkohlebriketts
„Grillis“**
je ca. 7 kg
1 kg = 2.14

7 kg

**16.99
14.99**
-11 %



Obst & Gemüse

Täglich frisch!

Flieger Mandarinen
Spätsorte aus Spanien
je 1-kg-Netz



1.99

Zucchini
aus Italien/Spanien
1 kg



0.99



Brothaus



**1.00
1.20**
-33 %

**Schoko-Nougat-
Muffin**
je Stück

Weißbrot
aus Weizenmehl
und Natursauerteig
je 500-g-Brot
1 kg = 4.50



**2.55
2.25**
-11 %



KÄSETHEKE

Herz Bio-Emmentaler
Hartkäse aus Kuhmilch
foliengereift,
45 % Fett i. Tr.
100 g



bio

**1.99
1.19**
-29 %

V-Markt München

Balanstraße 50, 81541 München-Ost,
Tel. 089/4130950 S3/S7, MetroBus 54
Maria-Probst-Straße 6, 80939 München,
Tel. 089/321981-0 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

f **i**
v-markt.de



Weißbröckchen

Schneeflocken bilden wegen der Struktur der Wassermoleküle immer sechseckige Formen aus.

Verlags-Sonderveröffentlichung

Abnehmen leicht gemacht

Warum Ernährung der Schlüssel ist – nicht Sport

GILCHING · Studien zeigen, dass der Schlüssel zum Abnehmen nicht allein im Sport liegt, sondern in einer gezielten Ernährung und einem gut funktionierenden Stoffwechsel.

Ernährung ist entscheidend für die Kalorienbilanz

Um abzunehmen, muss man mehr Kalorien verbrennen, als man zu sich nimmt. Sport verbrennt nur einen kleinen Teil der täglichen Kalorien, während die Ernährung den Großteil beeinflusst.

Eine ausgewogene Ernährung sorgt für ein nachhaltiges Kaloriendefizit und optimiert den Stoffwechsel.

Sport kann den Appetit steigern

Intensives Training kann den Hunger erhöhen, was dazu führt, dass man nach dem Sport oft mehr isst, als man verbrannt hat. Eine individuelle Ernährungsstrategie ist deshalb effektiver für den Fettabbau.

slimpuls – Experten für gesundes Abnehmen

slimpuls hilft Ihnen, Ihre Wunschfigur durch eine

maßgeschneiderte Ernährung zu erreichen. Wir sind die Nummer eins im begleiteten Abnehmen in der Region!

Vereinbaren Sie noch heute einen kostenlosen Termin:

Tel.: 08105/774 62 40

E-Mail: info@slimpuls.de

Oder besuchen Sie uns am Montag, 10.03.2025, von 11–18 Uhr bei unserem Tag der offenen Tür in der Dornierstraße 4, 82205 Gilching, 1. Obergeschoss!



Dr. med. Johannes Pfister und B. Sc. Sophie Schneider Ernährungsmedizin/Ernährungswissenschaften. Foto: slimpuls



Verlags-Sonderveröffentlichung

März Highlights

In der SkiWelt Wilder Kaiser-Brixental

Die **SkiWelt Wilder Kaiser – Brixental** ist ein wahres Paradies für Ski- und Snowboardfans! Mit **81 modernen Bahnen und Liften** sowie **275 Pistenkilometern** bietet das Skigebiet zahlreiche Möglichkeiten für unvergessliche Tage im Schnee. Über **neun Einstiegsorte** gelangst du direkt auf die Pisten und kannst die Vielfalt der SkiWelt in vollen Zügen genießen.

Der atemberaubende **Blick auf den Wilden Kaiser** und über **70 Dreitausender** macht jeden Tag auf der Piste zu einem ganz besonderen Erlebnis.

Für Familien und Anfänger gibt es zudem zahlreiche Angebote: **22 Skischulen** mit eigenen **Kinderskischulen** und **Kleinkinderbetreuung** ab 1 Jahr sorgen dafür, dass sich alle in ihrem Tempo weiterentwickeln können. An allen Einstiegsorten und im Dorf findest du zudem **Ski-verleihe** und **Skidepots**, damit du deinen Skiurlaub ganz entspannt genießen kannst.

Und das Beste: Die SkiWelt ist nur **eine Stunde** von den Städten **München, Salzburg** und **Innsbruck** entfernt – perfekt für einen schnellen Ausflug in die Berge!



Foto: Dietmar Denger

Angebote

Familienskiwochen – Kinder bis 15 Jahren fahren gratis: Unser Angebotstipp für alle Familien im Zeitraum: 15.03. – 30.03.2025

Kauft ein Elternteil einen SkiWelt Skipass mit einer Gültigkeitsdauer von mindestens

3 Tagen, erhalten alle Familienangehörigen Kinder bis 15 Jahre (Jahrgang 2009–2018) im selben Zeitraum einen kostenlosen Skipass für die SkiWelt Wilder Kaiser – Brixental. Diese Aktion ist gültig, wenn mindestens 3 Tage des Skipasses im Zeitraum liegen. www.skiwelt.at/kinderfrei



Foto: ©Gartner_Mathäus

SuperSkiWochen – 15% Preisvorteil: Unser Angebotstipp für alle Skifahrer ohne Kinder im Zeitraum vom 15.03. – 30.03.2025.

Den 15% vergünstigten SuperSkiWochen Skipass bekommt ihr bis zum Vortag des 1. Gültigkeitstages eures Skipasses. Dieses Angebot ist

nur online im SkiWelt Ticketshop oder direkt über euren Vermieter buchbar. Bitte beachtet, die ermäßigten SuperSkiWochen Tickets sind zu keiner Zeit direkt an der Bergbahnkasse oder beim Ticketautomaten vor Ort erhältlich. Die SuperSkiWochen Tickets sind nicht mit Tickets der FamilienSkiWochen (Kinder Frei) kombinierbar. www.skiwelt.at/superskiwochen



Foto: Dietmar Denger

Early Bird Aktion-Irrsinnig früher Pistenspaß: Unser Angebotstipp für alle Frühaufsteher.

Für jeden der es am Morgen kaum abwarten kann, bietet die SkiWelt Brixen und die SkiWelt Westendorf jeden Freitag und Samstag irrresnig frühen Pistenspaß schon ab 7.30 Uhr und das ohne Zusatzkosten! www.skiwelt.at/earlybird

Irrsinnig abwechslungsreich In Söll erwartet dich Österreichs größtes Nachtskigebiet, geöffnet von Mittwoch bis Samstag. Rodler kommen auf drei präparierten, beleuchteten Strecken in Söll und Ellmau/Going voll auf ihre Kosten. Der Nachtrodel- und Nachtskifahr-Spaß endet in Söll am 15. März – also, nutzt die Gelegenheit und stürzt euch noch schnell auf die Piste!

Ladies' Day & Mens' Day: Unser Angebotstipp für alle die sich eine kleine Auszeit unter der Woche verdienen.

Jeden Dienstag profitieren Männer von 10% Rabatt auf ihren Skipass, während am Mittwoch die Damen mit einer 10% Ermäßigung dran sind. Diese Aktion bietet die perfekte Gelegenheit, sich mitten in der Woche eine Auszeit zu gönnen und die beeindruckenden Pisten der SkiWelt zu erleben.

SkiWelt Wilder Kaiser – Brixental
A-6306 Söll
Tel.: +43 5333 400
E-Mail: office@skiwelt.at
www.skiwelt.at

Bewerbung bis 24. März möglich

MÜNCHEN (red) · Die Landeshauptstadt München vergibt 2025 wieder sechs jeweils mit 8.000 Euro dotierte Stipendien im Bereich Bildende Kunst an Münchner Künstler, die am Anfang der Professionalität stehen. Die Stipendien werden für ein konkretes Arbeitsvorhaben gewährt, das einen wichtigen Impuls für die künstlerische Entwicklung geben kann. Die Bewerbungen müssen bis spätestens Montag, 24. März, per E-Mail im Kulturreferat eingegangen sein. Die Vergabe der Stipendien entscheidet der Stadtrat auf Empfehlung einer Jury. Mehr Informationen und das Bewerbungsformular sind unter www.muenchen.de/kulturausschreibungen abrufbar.

Neue berufliche Perspektiven

GIESING (red) · Das BI-WAQ-Projekt »Brückenschlag« bietet kostenlose Qualifizierungskurse für Erwachsene, um beim (Wieder-) Einstieg in das Berufsleben zu helfen. Neben der Fachqualifizierung zur Betreuungskraft bietet Brückenschlag auch Unterrichtsmodule für Deutsch, Mathematik, Computerkenntnisse und Bewerbungstraining an. Am Donnerstag, 20. März, lädt BIWAQ-Brückenschlag zu einem Vortrag einer ehemaligen Teilnehmerin um 11 Uhr in der Pfälzer-Wald-Str. 64, 2. Stock, ein. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten die Veranstalter um vorherige Anmeldung per E-Mail. Anmeldemöglichkeiten und weitere Infos unter p.krenz@deb-gruppe.org

MARTIN KLIMESCH
FA f. Miet- u. Wohnungseigentumsrecht
Erbrecht · Verwaltungsrecht · Baurecht
Ismaninger Straße 52 · 81675 München
T. (089) 47 25 55 · Fax (089) 47 0 35 38

KLIMESCH HAT RECHT

Mit Rechtsanwalt Martin Klimesch



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

Ersatzerbe

Frage: Meine Tante ist gestorben. Sie hat meine Mutter (sc. ihre Cousine) als Erbin zu 1/2 eingesetzt. Allerdings lebt meine Mutter nicht mehr. Habe ich Anspruch auf diesen Erbteil, auch wenn ich im Testament nicht ausdrücklich als Ersatzerbin benannt bin?

Antwort: Evtl. ja! Ihre Einsetzung als Ersatzerbin nach Ihrer vorverstorbenen Mutter kann sich aus einer **ergänzenden Testamentsauslegung** ergeben, vgl. OLG München, ErbR 2018, 456. Wenn es Ihrer Tante nicht darauf ankam, gerade Ihre Mutter zu bedenken, sondern den entsprechenden **Familienzweig** (»Stamm«), kann man Ihre Erbinsetzung in das Testament »hineinlesen«.

Ausweise rechtzeitig beantragen

MÜNCHEN (red) · Im Sommer ins Ausland? Dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt, um nachzuschauen, ob Reisepass oder Personalausweis noch gültig sind. Das Bürgerbüro des Kreisverwaltungsreferats weist darauf hin, dass die Produktionszeit für Reisepässe und Personalausweise bei der Bundesdruckerei mehrere Wochen beträgt. Wer im Sommer verreist, sollte jetzt den Reisepass oder Personalausweis beantragen. Termine für die Antragstellung sind in den Bürgerbüros teilweise noch tagesaktuell erhältlich. Bei spontanen Reisen hilft das Kreisverwaltungsreferat zwar gerne mit einer Express-Bestellung, diese ist jedoch mit höheren Kosten verbunden. Das Kreisverwaltungsreferat bittet Kunden, ihr Passfoto schon zum Termin mitzubringen. Die Fotoautomaten in den Bürgerbüros sind im Zuge einer Übergangsphase abgebaut, da die Bundesdruckerei ab Mai nur noch zertifizierte digitale Passbilder annimmt. Die Behörden werden deshalb in den kommenden Monaten mit neuen Geräten ausgestattet.



ab Mo. 10. März



TIEFPREIS-HIGHLIGHTS

Gutes für alle.



Weitere Designs
LILY & DAN Pyjama
Versch. Designs, 100 % Baumwolle, Größen: 86/92-134/140, je Set
4.99
Tiefpreis-Highlight



Weitere Modelle
LILY & DAN Sneaker
Versch. Farben, Obermaterial: recyceltes Polyester mit PU, Futter: 100 % recyceltes Polyester, Einlegesohle: mit recyceltem Polyester überzogener Memory-Schaum, Größen: 30-37, je Paar
6.99
Tiefpreis-Highlight



Aus Kubu-Rattan
Für den Innen- und Außenbereich
2.99
Tiefpreis-Highlight
BELAVI Rattan-Pflanztopf
Ø ca.: oben: 26,5 cm, unten: 20 cm, Höhe ca.: 22 cm, je Stück



Mal- und Spieltisch
Mit Tafel
34.99
Kann die Entwicklung fördern und das Selbstbewusstsein stärken
In Spiel- und Maltisch umwandelbar
FSC
HOME CREATION
Lernturm
MDF, Maße ca.: 60 x 86 x 44 cm, ab 1 bis 3 Jahren, 3 Jahre Garantie, je Stück

von Mo. 10. März bis Sa. 15. März
VOM ERFINDER VON GÜNSTIG.
DAS ALDI TIEFPREISVERSprechen



Bio-Naturland-Zitronen
Ursprung: Spanien, Klasse II, 500-g-Netz, kg-Preis 1.98
-16%
0.99
Tiefpreis-Highlight
Naturland



KLEINE SCHÄTZE Sonnentomaten, lose
Ursprung: Niederlande/Tunesien, Klasse I, z. B. 500 g, kg-Preis 5.98
-23%
2.99
Tiefpreis-Highlight
Kleine Schätze
großer Genuss!

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.

11M-2025

Verkäufe Sonstiges

Thujenverkauf Sonderaktion - Sehr schöne Säulenthujen (Smaragdhujen) zu verkaufen, frisch v. Feld ausgedigelt, mit großzügigem Wurzelballen, vielseitig einsetzbar: als Hecke oder einzelstehend, als Windschutz, Sichtschutz, Lärmschutz... z.B. 150 - 175 cm St 25.- € o. 175 - 200 cm St 30.- €, Lieferung möglich Tel. 08134-5573176

Thuja - Sonderaktion Ab Feld günstig, verschiedene Größen, z.B. Smaragd 200 - 230 cm, 35.- €. Verkauf nach Vereinbarung. www.Schlossgaertnerei-Grafrath.de Tel. 08141-23802

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

Akkordeon Weltmeister blau, NP € 2600, FP 1900, T: 0151/25791794

Möbel

Einbauküche IKEA 2 Jahre, 3,20m breit, VB 3000, Herd Cerankochfeld, Geschirrspüler, Kühlschrank, Info (Fotos, Maße) über Email mabezo@gmx.net

Suche Wohnzimmerschrank ☎ 0177/6249537

Antiquitäten

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

Wohnungsaufösungen

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

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

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

Fa. BM Logistic Wohnungsaufösungen/Nachlass ☎ 089/43576933 www.bm-logistic.de

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

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.)

IT-PROFI hilft Tel. 0160/95838153

Mac & PC-DOKTOR 01717777766

Alles fürs Kind

Kaufe LEGO ☎ 015172873182

Zu Verschenken

Große Menge saubere, etikettfreie Marmeladengläser und Saftflaschen mit Quickverschluss, viele Romane, geschichtliche und politische Bücher, gg. Abh. zu verschenken Tel. 089/6903921

Für Österreich Fahrer: 2 gelbe Pfandkästen aus Österreich mit leeren Pfandflaschen (Römerquelle 0,33 l) zu verschenken ☎ 089/8201407

2 schwarze ältere Lederkoffer mit Gebrauchsspuren und sauberem Innenfutter, ohne Rollen, gg. Abholung ☎ 089/8201407

2 Paar Skistiefel zu verschenken ☎ 089/83964114

Wir holen tägl. kostenlos Flohmarktware ab. 0172/8536421

Nowax LI-Ski alt, als Deko zu verschenken ☎ 089/64298151

Entrümpelung

Bayrische Buam
Wir räumen auf

Wir kümmern uns um eine bequeme **Entrümpelung** oder einen **Umzug inkl. Räumung und Entsorgung** zum Festpreis. Verwertbares wird angerechnet.

10-jähriges Jubiläum
seit 2014

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

DW Entrümpelung & Sanierung Wohnungsauflösung, Entsorgung, Umzüge, Messie-Räumung. Kostenlose Besichtigung. ☎ 0175/6203484 oder 089/72488612

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

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

Sperrmüllabholung gerne auch Einzelteile 0175 4980644

Entrümpelung, T.089/55293051

Garten/Entrümp. 0172/8173728

Tiermarkt

Wer kann meinen Hund besonders gut scheren? 0170/3574625

Kaufgesuche

ANKAUF Luxusuhren

Roxley • Patek Philippe • Omega
Cartier • AP • IWC • Panerai
Chopard • Blancpain • Jaeger
LeCoultre • Tag Heuer
Vintage Uhren u.v.m
Auch Ankauf von Gold und Schmuck

Schmitt - Tel. 0178/2390025

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

Seriöser Ankauf von hochw. Damen- und Herrenbekleidung, Porzellan, Bleikristall, Teppiche, Möbel, Goldschmiedewerkzeug- / bedarf, Edel- / Halbedelsteine Tel. 0157-50168547 Herr Braun

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

Su. Münzen, D-Mark, Schillinge, Reichsmark, Kaiserreich, Scheine, Briefmarken auch ganze Sammlungen ☎ 0152/13696721

Sammler sucht Nähmaschine, Schreibmaschine, CDs' LPs' Bücher, Kameras, Trachten und Porzellan 0178/3735914 Frau Weiß

Su. Porzellan, Villeroy, Meissen, Hutschenreuther, Rosenthal, Hummelfig., Tafelsilber, Versace ☎ 0152/13696721

Alt zu Geld: Bekleidung, Teppiche, Tischdecken, Modeschmuck, Uhren u. Besteck, versilberte Deko T. 0163/3456222 Braun

Su. Brockhaus, Klassik-LPs, Porzellan, Silber, Münzen, Orden, Edelpele, Zinn, Handtaschen, Persertepp., ☎ 0175/4242741

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

Kaufe alte Musikinstrumente, Porzellan, Militaria, alte Armbanduhren ☎ 0174/9847694, 089/67974020

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

Suche Massiv Möbel, LP's, Näh-/ Schreibmaschine, Fotoapparate, Bekleidung uvm. 0171/7779117

Uhrenankauf, Armbanduhren, Taschenuhren, Wand-/Standuhren auch defekt. ☎ 0177/9037482

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

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

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

Priv. su.alles von WMF und Hummel ☎ 0178/3850536

Kaufe Zinn, Teller, Krüge, Becher, u.v.m. ☎ 0178/2390025

Kaufe alte Emailleschilder, Kriegsfotos u. Abzeichen 01776260662

Su. altes Ölbild oder Bilderrahmen auch beschädigt 0176/55644089

Grüß Gott - Kaufe exkl. Pelzmode, seriös vor Ort, 0176/21119596

Kaufe Akkordeons aller Art ☎ 0172/8289163

Verschiedenes

Fachbetrieb führt aus: Dachstühle, Anbauten, Vordächer, Gartenhäuser, diverse Dacharbeiten, Dachreparatur u. Dachfenstermontage, Carport- u. Dachreinigung. Tel. 089-92585883 o. 0174-9136836, Fax 089-80923341 Harryk@hotmail.de

NF Dach & Fassade Malerarbeiten innen u. außen, Holz- und Fassade, Reparaturen, Terrassenarbeiten, Dach- u. Steinreinigungen, Kellertrockenlegung uvm. *Wird von Vollhandwerk ausgeführt* Tel. 01578-2099505

Übersetzer - DE-FR, FR-DE, PT-DE, DE-PT, EN-DE, DE-EN; beglaubigte, allgemeine und fachliche Übersetzungen. MDS Translation, www.mds-translation.de, Tel. 0176-34221211

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

Wir bieten an: Maler- u. Tapezierarbeiten, Trockenbau, Bodenverlegen, Fliesenarbeiten, Trockenlegung, Badsanierungen u.v. m. Tel. 01577-6035627, info@hs-sanierungen.de

Dolmetscher - DE-FR, FR-DE, PT-DE, DE-PT, Konsekutiv-, Flüster-, Simultan- und Konferenzdolmetschen MDS Translation, www.mds-translation.de, Tel. 0176-34221211

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

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

Abdichtung und Trockenlegung für Balkon und Terrasse mit Steinteppichverlegung. Tel. 01578-2099505

Schafkopfrunde 70+ sucht Mitspieler. Jeden Mon. (ersatzweise Die.) von 11-16 Uhr in Gaststätte Laimer Platz, ☎ 089/4306985

Entrümpelungen, Entsorgungen von A - Z Tel. 0176-24185374

A-Z Renovierungen Parkett, Laminat, Fliesen, Badsanierungen, Elektroarbeiten, alles aus einer Hand. Tel. 0174-1526383

Herr Franz bietet Innenarbeiten, Maler- u. Verputzarbeiten, Trockenlegungen, Bodenverlegungsarbeiten uvm. Tel. 01578-2099505

Licht: mg-lux.de Individuell - Beratung - Umsetzung Tel. 08141-21760

Freie Termine Garten Arbeit. Von A-Z ab 12€ die Stunde. ☎ 0172/8289163

Wir reinigen Ihre Wintergärten, Glasvordächer u. Wartung Ihres Wintergartens Tel. 0174-5734488

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

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

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

Maurermeister hat noch Termine frei Tel. 0172-1312326

Bäume u. Sträucher zurückschneiden, aller Art Tel. 0171-8067770

Malerarbeiten innen u. außen Tel. 0171-8067770

Elektro Meisterfachbetrieb Tel. 0173-6862994

Umzüge & Entrümpelungen Fa Tel. 08141-2450120

info@mg-lux.de

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

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

Optimus-Umzüge 24h/7 Tg. Umzug inkl. Versch., Entrümpelung, ☎ 0176/20734518

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

Spermmüllabh., ☎ 089/21298716

Kl. Transp. sof. 089/62271485

Entrümpeln, ☎ 089/21298716

Spermmüll-Notruf 0173/8137862

Spermmüll-Express 089/14304052

Unterricht

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

Mathe-Nachhilfe 089/59997333

Nachhilfe in Mathe 01702212232

Darmkrebsmonat März

Antworten rund um Darmkrebs

Die wichtigste Waffe ist die Vorsorge und Früherkennung

MÜNCHEN (red) · Die wichtigste Waffe gegen Darmkrebs ist die Vorsorge und Früherkennung. Denn im Gegensatz zu anderen Krebsarten entwickelt sich Darmkrebs aus gutartigen Vorstufen, sogenannten Polypen. Mit einer Darmspiegelung können diese Vorstufen frühzeitig entdeckt und entfernt werden – und zwar schon, bevor sie zu Krebs werden.

Ab welchem Alter sollte ich zur Darmkrebsvorsorge gehen?

Ab dem Alter von 50, wenn kein erhöhtes Risiko vorliegt. Die Krankenkasse zahlt ab diesem Alter für Männer die Vorsorgekoloskopie und für Frauen einen Stuhltest, mit dem sich versteckte Spuren von Blut im Stuhl erkennen lassen. Diese können ein Anzeichen für Polypen oder ein Karzinom sein. Ab dem Alter von 55 Jahren haben Frauen Anspruch auf eine Darmspiegelung. Mit dieser lassen sich gutartige Vorstufen von Darmkrebs erkennen und entfernen. Ein bereits vorhandener Krebs wird beider Vorsorge darmspiegelung mehrheitlich so früh erkannt, dass er komplett geheilt werden kann. Wenn aufgrund von Darmkrebs in der Familie oder einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung ein erhöhtes Risiko vorliegt, sollten Sie früher, bei Darmkrebs in der Familie spätestens mit 40 bis 45 Jahren eine Darmspiegelung machen.

Gibt es Symptome für Darmkrebs?

Symptome für Darmkrebs treten oft erst dann auf, wenn die Krankheit bereits weit fortgeschritten ist. Es empfiehlt sich aber, bei allen länger anhaltenden Beschwerden und Unregelmäßigkeiten des Verdauungstrakts einen Arzt aufzusuchen. Der Facharzt für Untersuchungen des Verdauungstrakts ist der Gas-

troenterologe. Er wird mit Ihnen zusammen entscheiden, welche Untersuchungen zur Abklärung Ihrer Beschwerden gemacht werden sollten. Symptome, die die Durchführung einer Darmspiegelung notwendig machen, sind zum Beispiel:

- Sichtbares Blut im Stuhl
- Auffällige Veränderungen der Stuhlgewohnheiten wie zum Beispiel Durchfall und Verstopfung im Wechsel
- Anhaltende Schmerzen im Bauchbereich

Ist die Darmspiegelung schmerzhaft?

Ihr Arzt/Ihre Ärztin wird Ihnen eine Injektion anbieten, mit der Sie einen kurzen Dämmerschlaf versetzt werden. Sie werden die Untersuchung dann im wahrsten Sinn des Wortes verschlafen. Die gesamte Untersuchung dauert nicht länger als circa 20 Minuten.

Reicht ein Stuhltest bei meinem Hausarzt nicht zur Vorsorge aus?

Ein einzelner Test auf verstecktes Blut im Stuhl bietet keine Sicherheit, dass sich in Ihrem Darm nicht evtl. doch ein Karzinom oder Polypen gebildet haben. In dem Test finden sich nämlich nur dann Blutspuren, wenn vorhandene Tumore und Polypen gerade bluten, was diese aber nicht immer tun. Aus diesem Grund wird auch empfohlen, den Test jedes Jahr zu wiederholen. Wenn Sie sonst keine Risikofaktoren haben, kann ein jährlicher immunologischer Stuhltest sehr nah an die Effektivität einer Darmspiegelung heran reichen. War ein Test positiv, muss die Ursache unbedingt durch eine Darmspiegelung abgeklärt werden. Diese ist die effektivste Vorsorgemethode, da sich mit ihr bereits die gutartigen Vorstufen von Darmkrebs (Polypen) erkennen lassen. Durch Entfernung der

Vorstufen wird verhindert, dass die Polypen später zu Krebs entarten.

Wenn ein Polyp bei mir gefunden wird, wie wird er entfernt?

Die Polypen werden während der Untersuchung entfernt. Der Darm ist schmerzunempfindlich, so dass die Prozedur

keine Schmerzen verursacht. Über den Arbeitskanal des Endoskops wird eine feine Drahtschlinge vorangeschoben, um den Polypen gelegt und zugezogen. Für einen kurzen Moment wird dabei ein Hochfrequenz-Strom durch die Drahtschlinge geleitet. Durch die Hitzeeinwirkung wird der Polyp abgeschnitten und die Blutgefäße

werden verschlossen. Der abgeschnittene Polyp wird dann zusammen mit dem Endoskop aus dem Darm herausgezogen. Anschließend wird der Polyp zur feingeweblichen Untersuchung ins Labor geschickt. Dort wird analysiert, ob bereits Krebszellen vorhanden waren und ob der Polyp vollständig entfernt werden konnte.



Rotkreuzklinikum München



Infotreff Gesundheit

Informationsveranstaltung für Patienten und Angehörige
Montag, 17. März 2025, Beginn: 17.00 Uhr

Blut im Stuhl – von Hämorrhoiden bis Darmkrebs

Wer Blut im Stuhlgang entdeckt, bekommt meist einen Schrecken. Glücklicherweise sind die Ursachen größtenteils relativ harmlos. Meist handelt es sich um Hämorrhoiden oder Analfissuren, die konservativ behandelt werden können.

Blut im Stuhlgang kann jedoch auch ein Hinweis auf Darmkrebs sein, bei dem nahezu immer ein Eingriff erforderlich ist. Darmkrebs, in einem frühen Stadium erkannt, ist fast immer heilbar. Bei kleinen Tumoren ohne Lymphknotenbefall kann in 85 bis 90 Prozent der Fälle mit einer Heilung gerechnet werden. Die exzellente Qualität der Diagnostik und Behandlung von gut- und bösartigen Tumoren im Onkologischen Zentrum am Rotkreuzklinikum wurde unlängst durch die Deutsche Krebsgesellschaft bestätigt.

Chefarzt Prof. Wolfgang Thasler und Oberarzt Dominik Kunisch stehen nach dem Vortrag für Fragen zur Verfügung.

Referent

Prof. Dr. med. Wolfgang E. Thasler
Facharzt für Chirurgie, Allgemeine und Spezielle Viszeralchirurgie und Chirurgische Onkologie,
Chefarzt am Rotkreuzklinikum München

Dominik Kunisch

Facharzt für Viszeralchirurgie,
Oberarzt am Rotkreuzklinikum München

Veranstalter und Veranstaltungsort

Rotkreuzklinikum München
Konferenzraum · Haupteingang EG
Nymphenburger Str. 163 · 80634 München
Tel. 089 / 1303-0
rotkreuzklinikum-muenchen@swmbrk.de
www.rotkreuzklinikum-muenchen.de

Eintritt frei, Anmeldung nicht erforderlich

Eine Einrichtung der
Schwesternschaft München vom
Bayerischen Roten Kreuz e.V.



Handwerker

Handwerksbetrieb Bauer – Aus Liebe zum Handwerk! Sanieren – erhalten – erneuern. Wir führen folgende Arbeiten aus: Treppen-, Blk., Garagen-, Terrassen-Sanierung, Abdichtg. System, fugenlose Steinteppich-Verlegung. Rufen Sie uns unverbindlich an und wir beraten Sie gerne vor Ort. ☎ 0821/20921627 oder Mobil 0174/8019641 E-Mail: FTBauer@outlook.de

ZU FESTPREISEN!

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

Wir beraten Sie gerne, weil Sie uns nicht „Wurst“ sind. Malerarbeiten/Renovierungen, Sonderaktion bei Auftragserteilung für Sanierungsarbeiten: Nachlass von 5 – 10% vom 19.2.25 – 19.5.25 vom Netto Preis + MwSt + Material und Baukoordination durch die Fa. Wurst www.malerwurst.de – 0151/41232102

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

www.glasdusche.bayern Glasduschen & Spiegel NEPTUN Malik seit 40 Jahren Qualität. Abverkauf unserer Ausstellungsstücke bis 50 % Rabatt. 82404 Sindelsdorf, Wilbrechtweg 5, Öffnungszeiten: Montag + Freitag 9.00–15.00 Uhr, große Bad-Ausstellung, ☎ 08856/935690, Mobil: 0177/7525833

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

Überflutete feuchte Keller!! Undichtes Flachdach!! Schnelle dauerhafte Lösung ohne Aushub und ohne Trockenzeit. Weltweit einzigartiges Verfahren. B5 Baustoffe 0175/35132133 www.malerwurst.de

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

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

Maler/Tapezierer 0172/8173728

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

MB Entrümpelung & Sanierung – Wohnungsauflösung, Entsorgung, Umzüge, auch extreme Messie-Fälle, kostenlose Besichtigung. ☎ 0177/7111648 oder 089/72488612

DW Sanierungen im Innen- & Außenbereich. Dach- u. Balkonsanierungen, Holzarbeiten aller Art, Malerarbeiten. ☎ 0175/6203484 oder 089/72488612

Bayrische Buam Entrümpelung, Umzüge, Renovierungen, kostenlose Besichtigung Anrufe unter Telefon: 089/12125491, www.bayrische-buam.de

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

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

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

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

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

AC-Malerbetrieb.de Malerfachbetrieb, Trockenbau, Bodenlegen, Renovierung. Seit 40 Jahren für unsere Kunden da. 0177/2743568

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

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

Spenglerei/Bedachungen, Steildach, Flachdach, Dachfenster, ☎ 089/70066656 schubert-dach.com

KevAli Baudienstleistung Asbestentsorgung Sanierung und Bautenschutz Tel. 08123/9031621 Email: info@kevali.de

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

Elektro-Anlagen Aschenbrenner Wir lösen ihr elektrisches Problem! Tel. 089/7601213

PARKETT-KOMPLETT Innungsfachbetrieb, Verkauf, Verlegung, schleifen, ölen, versiegeln, Laminat, Vinyl Tel: 089-424231

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

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

Renov., Sanierung rund ums/im Haus, kompl., zuverlässig, preiswert; Tel. 0176/51182873

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

Jeden Rolladen auf elektrisch umrüsten, sehr preiswert, Firma Markisenkauf Tel. 089/7934983

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

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

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

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

Kellersanierung-Trockenlegung Fachfirma ☎ 0171/2719037

Branchen-ABC

Bodenbeläge

JK-Fliesen
Fliesen-, Platten-, Mosaikverlegung
Telefon 0176/23236246
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 (08142) 3058544



Dacharbeiten & Instandhaltung

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

Elektroarbeiten

Sie haben ein elektrisches Problem? Gemeinsam finden wir die beste Lösung.
ELEKTRO-ANLAGEN
Sebastian Aschenbrenner
Energie für morgen gestalten
Telefon 089/7601213
s.aschenbrenner-elektro-anlagen@outlook.de
Oetztaler Straße 1 · 81373 München

Entrümpelungen & Transporte

DW
Entrümpelung & Sanierung
• Wohnungsauflösung
• Entsorgung
• Umzüge
• Messie-Räumung
kostenlose Besichtigung
Mo. – Sa. 8 – 20 Uhr
Abrechnung der noch verwertbaren Möbel
Mobil: 0151/64383577
Festnetz: 089/72488612

Entrümpelungs Löwen
München
Haushaltsauflösung
Entrümpelung
Umzug
Mia packt ois zam und mach'n's wieder schee
Cosimastr. 121
81925 München
Tel: 089 92 33 40 98
www.entruempelungs-loewen.de

Haushaltsauflösungen Besenrein
brauch. Mobiliar kann angerechnet werden • Umzüge & Renovierungen
Pauschalpreisvereinbarung
Fa. Böhringer Tel. 0174/3880900
haushaltsaufloesungen-besenrein.de

ET
Wohnungsaufösungen, Entrümpelungen und Seniorenzüge seit 1990.
www.entruempel-trupp.de
☎ 0160/7764886

OANS-ZWOA-DREI RUMPELEI
Wohnungsauflösung, Entrümpelung von Speicher bis Keller.
Abrechnung der noch verwertbaren Möbel.
Kostenloser Besichtigungstermin:
☎ 089/30788641

Garten- & Landschaftsbau

Dach- und Fassaden-Reinigung, Steinreinigung, Pflaster- u. Verlegearbeiten, Rollrasenverlegungen, Schneidarb., Neupflanzungen, Unkrautentfernen, Zaunbau u.v.m.
Gartenbau Buchner
0163-2213982 · 0152-16485705

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

GARTEN - SERVICE
Baumfällung, Baumpflegen
Hecken-/ Strauchschnitt
Marek Dabkowski
Telefon 0174/9789932

Gärtner hat noch Termine frei
Hecken schneiden, Rasen mähen, Vertikutieren, Rollrasen, Sträucher- u. Baumschnitt, Pflasterarbeiten, Stein-, Dach- und Fassadenreinigung u.v.m.
Telefon 0151-56 92 56 59

Garten-, Landschaftsbau
Alles rund ums Haus · Gartenarbeiten
Heckenschnitt, Rasenmähen, Vertikutieren, Stein- u. Dachreinigung u.v.m.
NEUKUNDENRABATT 20 %
Fa. Zielke, Tel.: 0178/7672159

Pflege u. gestalte Gartenanlagen
saalmanngartenbau.de
015739254782

Heizung & Sanitär

www.glasdusche.bayern
Glasduschen & Spiegel
NEPTUN Malik seit 40 Jahren Qualität
Abverkauf unserer Ausstellungsstücke bis 50 % Rabatt
82404 Sindelsdorf, Wilbrechtweg 5
Öffnungszeiten: Montag + Freitag 9.00–15.00 Uhr
– große Bad-Ausstellung –
Tel. 08856-935690, Mobil: 0177-7525833

Innenausbau

MANICKARAJAH PLANUNG & DESIGN
> Trockenbau > Parkett > Fliesen
> Möbel > Elektro > Sanitär > Maler
Alles aus einer Hand **Termine frei!**
Telefon 089/26211652
Mobil: 0162-2895606
www.manickarajah.com

Malerarbeiten

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

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

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

Bad Komplettisanierung Fachfirma ☎ 0171/2719037

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

Balkonsanierung, Fachfirma ☎ 0171/2719037

Renovierung Haus Wohnung Polnische Fa. ☎ 0151/22602870

ELEKTROARBEITEN? Dann ich! Meister: ☎ 0177/2403026

Da Bayrische Malermeister. Ruf an i kumm vorbei ☎ 0172/8419959

Allrounder/Handwerker aus Polen sucht Arbeit. Tel.: 0171/5186851

Malermeister hat Termine frei. Günstig! ☎ 089/6802341

Elektroarbeiten 0172-9522009

Malararb. günstig 0171/2011140

Elektro-Nit ☎ 0176 24378941

Fensterreinigung 01773349849

Kevali Baudienstleistung Zertifizierter Asbestbetrieb (TRGS 519) vom Dach bis zur Fassade inkl. Ab- und Rückbau. Renovierung oder Streicharbeiten bis hin zu Abriss oder Entkernung. Kostenlose Besichtigung. Tel. 08123/9031621 – info@kevali.de

Malerarbeiten ☎ 0160/90946147

Fassadensan. Tel. 089/17103930

Gartenbau

Pflege u. Gestalte Gartenanlagen saalmann-gartenbau.de ☎ 0157/39254782

Baum-, Strauch-, Hecken- u. Obst- baumschnitt, T. 089/1411090

Dach- und Fassaden-Reinigung, Steinreinigung, Pflaster- und Verlege-Arbeiten, Rollrasenverlegungen, Schneidarbeiten, Neupflanzungen, Unkrautentfernungen Zaunbau u.v.m. Gartenbau Buchner ☎ 0163-2213982 oder 0152-16485705

Garten-, Landschaftsbau, Alles rund ums Haus- und Gartenarbeiten. Heckenschnitt, Rasenmähen, Vertikutieren, Stein- u. Dachreinigung, u.v.m. Neukundenrabatt 20% Fa. Zielke ☎ 0178-7672159

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

Garten-Service Baumfällung, Baumspflegen, Hecken-/Strauchschnitt Marek Dabkowski ☎ 0174/9789932

Wir bieten an: Gartenpflege, Rollrasen, Zaunanlage, Heckenschnitt und Pflaster ☎ 089/55293051

Mache Gartenarbeit, komme sofort ☎ 0178/3826203

Baumfällung / Baumpflege, Klettertechnik ☎ 089/12075090

Bäume- und Sträucher zurück schneiden. ☎ 0171/8067770

Gärtner sucht Gartenarbeit von privat Tel. 0176/28046735

Gartenpflege, Rasenmähen, Rasen anlegen, Heckenschnitt, Terrassenreinigung T. 089/12250886

Gärtner hat noch Termine frei! Hecken schneiden, Rasen mähen, Vertikutieren, Rollrasen, Sträucher- u. Baumschnitt, Pflasterarbeiten, Stein-, Dach- u. Fassadenreinigung uvm ☎ 0151/56925659

Flohmärkte

Sterbebilder gesucht Alt und Neu. Es ist das letzte Bildchen, die letzte Erinnerung von unseren Geliebten. ☎ 0151/14465059

Musik & Gesang

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

Ferienhäuser/-wohnungen

FeWo Kroatien / Insel Vir. Ferienwohnung Insel Vir bis 4 Personen Tel. 015120788118

Gesundheit

Ernährung nach den Genen am 12.3.25/20 h Vortrag ☎ 0170/8147114

Logopädie Nymphenburger Str. Wiedereröffnung: Termine über www.wortfuerwort-muenchen.de j.kresse@wortfuerwort-muenchen.n.de

Erfahrene Fachfußpflege, Hausbesuche, Tel. 089/86306276 oder 0151/50672499

BONERT
Alten und Kranken
Pflege GmbH
München und Umgebung
www.bonert-pflege.de • Tel. 089/92771313

Seniorenbetreuung

24-Stunden-Pflege zu Hause Betreuungskr. aus Polen ☎ 089/87579060 www.bayernpflege.de

Bekanntschaften

Leidenschaftliche attraktive Christa 62 Witwe, vermögend mit schlanker Figur. Sehne mich nach dem Einen, der es ernst meint. Ein traumhafter Sommer erwartet uns gemeinsame Stunden am See, den Tag genießen mit einem guten Essen. Gerne koche ich uns was Feines. Lass Dich überraschen und melde Dich gleich. 015127186363 ü., Marc-Aurel.eu

Netter Er, 44, 180/65, sucht Partnerin. Tel. 015755156092

Er 65/1,80 sucht herzliche liebevolle Sie ☎ 151/61049313

ER su. devote SIE 017665266959

Sehr hübsche Susanne Anfang 50, bodenständig, clever, selbstsicher, charmant und sensibel, sucht Partner zum Verwöhnen. Ich liebe die Berge, Natur, gutes Essen, herzhaftes Lachen, gute Bücher, Filme und Kuschelabende. Freue mich auf DICH. ü.Ag.VMA 01796823019

Liebevoller eleganter Heinz Anfang 70. Bin sehr humorvoll, zuverlässig und treu. Suche eine liebevolle Frau zum Aufbau einer festen Partnerschaft. Bitte melde Dich, freue mich sehr auf deinen Anruf. ☎ 0151/27186363 ü. Marc-Aurel.eu

Er, 67, su. Frau mit Whg. zwecks WG; Tel. 0151/56815402

ER sucht SIE, Tel. 96176460

Erotik

Besuchbarer Mann, 57, mit Toys erfüllt der gepflegten Frau/Paar nach Absprache ihre Sexwünsche. Sexspiele@outlook.com

Reif, gepflegt und liebevoll mit gr. Oberweite bes. ☎ 0176/21299826

Reife Sie bes. Tel. 0151/63844238

Erotische Massagen

München Harlaching exklusiv für den seriösen Gentleman ab 50 J. ☎ 0173/ 6814495

Tantra Massage, Hausbesuche, ☎ 0152/26068890

2 BUSENwunder 0152/51721561

Branchen-ABC

Malerarbeiten

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

60 Jahre Richard Wörle GmbH
Malermeisterbetrieb
Maler- und Tapezierarbeiten, Betonsanierung, Fassaden, Vollwärmeschutz, Verputzarbeiten, Trockenbau
Tel. 089/66 92 90 • Fax 66 43 46
www.woerle-maler-muenchen.de
info@woerle-maler-muenchen.de

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

Wir beraten Sie gerne, weil Sie uns nicht „Wurst“ sind!
Malerarbeiten/Renovierungen
Sonderaktion bei Auftragserteilung für Sanierungsarbeiten:
Nachlass von 5 - 10% vom 19.2.25 – 19.5.25 vom Netto Preis + MwSt + Material und Baukoordination durch die Fa. Wurst
www.malerwurst.de
0151 / 41 23 21 02

Malerarbeiten

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

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

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

Polsterei

fischer
RAUMAUSSATTUNG
Fürstenrieder Str. 33
80686 München
Tel. 089/565429
Polsterei • Bodenbeläge
Sonnenschutz • Gardinen
Nähatelier • Tapeten
Möbel beziehen zum Festpreis
www.fischer-raumausstattung.de

Renovierung & Sanierung

Handwerksbetrieb Bauer
Aus Liebe zum Handwerk! Seit 1995
Sanieren - erhalten - erneuern
Wir führen folgende Arbeiten aus:
Treppen-, Blk., Garagen-, Terrassen-Sanierung, Abdichtg. System, fugenlose Steinteppich-Verlegung.
Rufen Sie unverbindlich an und wir beraten Sie gerne vor Ort.
Telefon 0821/20921627
Mobil 0174/8019641
E-Mail: FTBauer@outlook.de

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 089/384653 41
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

ADW
Sanierungen im Innen- u. Außenbereich
• Dachsanierungen
• Holzarbeiten aller Art
• Malerarbeiten
• Balkonsanierungen
Mo. – Sa. 8 – 20 Uhr
Mobil: 0151 / 64 38 35 77
Festnetz: 089 / 72 48 86 12

KEVALI
BAUDIENSTLEISTUNG GMBH
Zertifizierter Asbestbetrieb (TRGS 519)
vom Dach bis zur Fassade inkl. Ab- und Rückbau.
Ob Renovierung oder Streicharbeiten bis hin zu Abriss oder Entkernung – wir sind Ihr Profi, den Sie suchen! Vereinbaren Sie noch heute einen kostenlosen Besichtigungstermin.
Tel. 08123/9031621
info@kevali.de
Hauptstraße 19
85452 Moosinning

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

Überflutete feuchte Keller!!
Undichtes Flachdach!!
Schnelle dauerhafte Lösung ohne Aushub und ohne Trockenzeit. Weltweit einzigartiges Verfahren.
BS Baustoffe 0175/35132133
www.malerwurst.de

Reparaturen

Rentner (qualifiziert)
übernimmt kleine Reparaturen aller Art.
Telefon 0176 / 21 24 69 08

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, Gütersicherung.
info@optimus-umzug.de
www.optimus-umzug.de
OPTIMUS ☎ 0176/20734518
0152/22896473

www.wochenanzeiger.de



Die eigenen vier Wände

Interessante Miet- und Kaufimmobilien in München und der Region.

Immobilien-Angebote

REH Erstbezug (Olching). Reihenendhaus (Olching, Erstbezug), 4 Zimmer, 124 qm Wohnfläche, 48 qm Nutzfläche, 294 qm Grundstücksfläche, Wärmepumpe, Fußbodenheizung, Energieeffizienz A+, 900.000,- € Tel. 0173-1776712 bernd-kiener@gmx.de

Ap.Gauting-Zentral'frei'S6. Schönes Apartment Südl. München in Gauting mit gr. Südbalkon ca. 40qm, Sanierte Anlage Bj. 1968, 150,3 kWh, KP 248.000€ v. Privat ohne Makler Info: Fam. Roth ☎ 0176-45839220

RH m. Garten zum Wohlfühlen! 5 Zi, 2 Bad, EBK, Terrasse m. Dach, Garage, Stellplatz, Keller, ausgebaut, DG, 81739 München. Kontakt: RMH-Verkauf25@web.de

Sonniges Baugrundstück in Pfarrkirchen/Rottal-Inn, 925 m², für Wohnen/ruh. Gewerbe, voll erschlossen. ☎ 0179/9029707.

! Neubau RHM am Blumenburg! 125m² Wfl., 5 Zi, 2020 sehr ruhig, fußläufig zu Pasing BfH, 1.195.000€, ☎ 0179/6959393

EG-Gartenwhg., 5-Zi., 120 m² Wfl., Nh.Bogenhausen 0177/3684900

Immo-Angebote gewerblich

Neubau Häuser in 2. Reihe! Ruhig + sonnig, top Infrastruktur, M-Aubing, ☎ 089/904102260, Praefectus Projektbau & -entwicklungs GmbH

Immobilien-Gesuche

Finanzstarker Investor sucht Mehrfam. Häuser & Gewerbeobjekte
Ansprechpartner: Herr Hiltzsch
☎ 089 21 96 41 09
Schnelle und diskrete Wir leben Abwicklung garantiert Immobilien! Info@AkuRat.net
München | Herrsching | Garmisch | Landsberg | Murnau

Suche 3-Zimmer-Whg. zum Kauf auch renovbedürftig. Tel: 0178 9503242

Privat sucht Whg. in München, auch renovierungsbed., ☎ 0172/3994545

Immobilienankauf 089/41119885

Privat kauft Haus o. WG in jedem Zustand. Tel. 089/2000-3894

Su. Eigentumswohnung (1-3 Zi) von privat ☎ 089-20007320

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

Privatmann sucht Wohnung zum Kauf. ☎ 0179/2945294

Suche 1,2 Zim., ETW, auch ren. bed. Ankauf ☎ 08095-5369952

Mietangebote

Planegg, 3 Zi.-Whg., renoviert, S/ W Ausr., 1. Stock, 86 qm, Balkon, EBK u. Bad m. Fenster, Kellerr., Aufzug, ruhiges u. gepflegtes MFH, ab 01.06.25, nur an 1 od. 2 Pers. zu vermieten. monatl. € 1.370,-, zuzügl. NK u. Kaution, direkt v. Vermieter, ernstalbert.privat@gmx.de

Apartment für Studenten u. Praktikanten (81377). Separates Zimmer und Blk. 35 qm, Bad und Toilette extra, Küche vorhanden, Miete 750 €, ☎ 089/7193878

80638 Mü.: AB-Whg. 64 qm, möbl., HZ-Gas EA-V an NR Single-Stud. od. Paar, 970,- € inkl., ☎ 089/1782503

SONNIGES WG-ZIMMER MÜN NORD Erstbezug Süd-Zim. 725,- € Alles Inklusiv ! Kaution 2000,- € ☎ 089/3141404

Nur für Wochenendheimfahrer Solln, ruh. kleines App zu verm an NR, für 420,- € warm, 800,- € KT ☎ 089/7853601

Nymphenburg App ca. 30 qm incl. Kochnische Blk, Laminat ab 01.05.2025 € 750 + NK + KT ☎ 0176/45810624 Volpinistr.

Nähe Lochham S 6 - Bahnhof 1,5 und 1 Zi. in WG zu verm. ☎ 0173/5949014

2 Zi./Kü/Bad/Gartenwohnung/ca. 60 qm, ruhig ab 01.04. in Aubing S5/6/8 ☎ 089/8344165

Vermiete WG-Zi. gegenüber Bahnhof Moosach, Anbindung S1/ U3/Tram 20 ☎ 0173/5949014

Wohnung 48 qm zu vermieten ☎ 0177/7749737

U2/S1 Feldmoching 3 Zi.-Whg., EBK; 1.150,- + NK, 089/3141908

WG.-Zi., S6; Tel. 0151/15715709

Mietgesuche

Nettes Ehepaar (65/66) Schriftsteller/Kulturwissenschaftlerin sucht sonnige 2-3 ZKB ca. 750 € warm. Utopisch? Ja! Doch wemöglich sind Sie nicht auf hohe Mieten angewiesen oder haben eine Whg geerbt in M. West (Westend, Neuhausen, Ober-/Untermenzing, Gern). Freund. Angebote ☎ 0176/31175070. Danke

Suche 2-Zi.-Wohnung. Direktionsassistentin am Max-Planck-Institut (61 J., Festanstellung, NR, keine Haustiere) sucht ruhig gelegene, langfristig zu mietende 2-Zimmer-Wohnung mit Balkon im 20km-Umkreis von Garching. Ideal wären max. 1250 € WM und Mietbeginn ab Juni (flexibel). Tel: 01522 2402183

Studienrätin sucht Altbau Gymnasiallehrerin, 50, ledig, verbeamtet, k. Haustiere, sucht 3-Zim.-Altbauwohnung mit Balkon im Münchner Westen oder Norden. Warm bis 2600 Euro. Einzug flexibel bis August. 1000 Euro Belohnung für erfolgreiche Vermittlung. Kontakt: mail@anjanpriska.com

Hilfe... nach meiner Trennung möchte ich meine Hobbywerkstatt aus dem Allgäu wieder zurück ins 5 Seen Land bringen. ich brauche meine Werkstatt wie die Luft zum Atmen. Mein 7 Meter Wohnmobil sollte rein passen. Wer kann mir helfen?...☎ : 0171/6802999

2,5 – 3 Zi. Whg. Mü SW-NW oder Umland (S-Bahn) wg Eigenbedarfskündig. gesucht von nettem Ehepaar(59+62) bis spät. Okt. langfristig, ca. 70-80 m², mit Balkon/Garten bis 1.600 Euro warm, Mail: cgaime0924@posteo.de, ☎ 015774370829

Sozialarbeiter (39) sucht 2-Zimmer-Whg. in München, zentral, max. 1.200 € langfristig, ab Ende April/Anfang Mai. Zus. a. d. Verlag, Mü. Wochenanzeiger, Moosacher Str. 58, 80809 München, Chiffre 1376927

Suche 1-2 Zimmer Wohnung Ich (29J), ordentliche, sportliche und zuverlässige Landschaftsarchitektin suche nach gemütlicher 1-2 Zimmer Wohnung. Max. 1.100 warm. Gerne melden unter ☎ 015568604197

Suche eine 2 Zimmerwohnung Hallo, nach 15 Jahren muss ich meine Wohnung wegen Eigenbedarf aufgeben. Darum suche ich eine große helle Wohnung in M-Westen. Mein Name ist Sidonia. ☎ 0176/57716107

3-4 Zi. Whg. Münchener Osten Lehrerin & Softw.ing. (31, NR) suchen Whg + Balkon, ab 70qm im Münchener Osten oder Zentrum nahe U2/S2 bis 2000€ warm. ☎ 01577 / 8204354 whg@floriantraber.de

Alleinerziehende Mutter (Münchnerin) in Festanstellung mit guter Bonität sucht ab sofort mit ihrem 15-jährigen Sohn eine schöne 3-Zimmerwohnung mit Balkon im Raum München. Kontakt bitte unter: 0172-7804809

Suchen 2-3 Zimmer-Wohnung. Dringend: (Mutter & Sohn (Stud). Sind zuverl., ordentl., ruhig. Mgl. Blk. + zentr. – 1.500 kalt. Zus. a. d. Verlag, Mü. Wochenanzeiger, Moosacher Str. 58, 80809 München, Chiffre 1379495

Dringend 1-2 Zi. Whg gesucht für Sohn, bevorz. längerfrist. in Maxvorstadt, Neuhausen, Schwab. West, Giesing, Au-Haidhausen o. Schwanth.-Höhe, +/- 850 EUR, ☎ 0160/7742927

Sonnige 4-Zi. Whg. gesucht. Ruhiges, zuverlässiges, solventes Paar (65 J./67 J.) sucht in ruhiger Lage mit Balkon oder Garten in Sendling-Westpark und Umgebung. ☎ 0172/9753760

2-Zimmer-Wohnung gesucht Rentnerin, 72, Mitglied des deutschen Alpenvereins, sucht 2-Zimmer-Wohnung in Laim, Pasing, Planegg, Starnberg Tel. 0163 7276653; lehsten@gmx.de

Familie sucht neues Zuhause – Wir (Familie mit 3 Kindern) suchen eine Wohnung (mind. 5 ZKB) oder ein Haus mit Garten zur Miete in Pasing und Umgebung. Kontakt: nase_06@yahoo.de

VERMIETUNG-VERKAUF-RENO- VIER. Vermiet. kostenlos. Verkauf & Renovierung zum fairen Preis. info@annaimmo.de Tel. 089/31852450, 0171/1469405

Ruhige Mieterin sucht Apparte- ment am liebsten in Nymphenburg/Neuhausen. Logopädin, 50J., NR, ruhig & freundlich, ☎ 0176/25340075

BR Angestellter, 59 J. sucht kl. 2-Zi Whg, gerne auch renovierungsbedürftig, auch HH, Loft, Ladenwohnung möglich ☎ 0163 4868637

Pasinger Familie sucht dringend 4-Zimmer-Wohnung mit Garten oder Haus in München / Pasing und Umland. ☎ 0179/6781171

Reif. Therapeut.ehep. (60+) su. ruh. 2-3 ZKB, Blk/Terr., Münchn. Umdl. b. 50km, Bahnverb.; ☎ 0172/8402432

Paar sucht 4-6 Zi. Whg o. Haus ab 100qm in MUC. WM bis 2600€. ☎ 0151-74382033

Paar sucht 1.5-2 Zi-Whg., ab 1.5. bis 1250 WM, mit EBK. Wir sind ordentlich und finanziell stabil. Kontakt: 0162/4353243

Herzliche Familie sucht Whg Wir – 2 Erw., 2 Ki. – suchen Wohnung ab 3 Zi. mit Balk/Terr o. Garten in München: ☎ 0179/7522377

Programmierer (32) sucht 2-3 Zi. Whg. in München, ab 50qm. Bin ledig, zuverlässig, NR, ☎ 0151-53310995

Junges Paar sucht 3-Zi-Whg 30/ 33, festes Einkommen, 1900 WM, München-Ost bevorzugt. ☎ 0152/04961079

Junges Paar sucht 3 Zi.-Whg. in PLZ 80805, bis 1.850 warm. Gerne gegen Hilfe im Haus. ☎ 017664114512

2-Zi.-Whg zur Miete ges. in Mü- Süd/Ost, männl.-56 J.- ruhig-NR-Festanst-Sven ☎ 0173-6712270

Mietgesuche gewerblich

Etabl. Bildungsinstitut sucht neue Räume/Laden/Studio ab 130 qm im Münchner Westen, ☎ 0177/2381884

Lagerflächen

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

Möbel und Akteneinlagerung nahe Grafing ☎ 0170/2861960

Grundstücke

Jg. Familie sucht Grundstück o. Haus z. Kauf, Tel. 0152/37865598

Garagen

Suche Garage/Stellplatz Garage/Stellplatz zu mieten oder kaufen in 80933 München gesucht. Angebote gerne melden! 0157/82260492

Duplex-Parker: Hochkalter Straße ab sofort anzumieten; ☎ 089/646164

TG-Stellplatz zu vermieten, kein Duplex, Fürstenried, 10 min U3, EUR 90,- Tel. 0163-2044423

TG Einzelstellplatz Pasing, Nähe Willibaldplatz 95 €, ☎ 0176 76754552

2 TG Stellpl. (Duplex-unten) in der Westendstr. 154 zu je 70€ zu verm. ☎ 089/804734

TG-Stellpl./Kreuzhofstr. 10, 40 € + MwSt., Tel.: 089 – 755 47 43

Ihre Ansprechpartner für den Immobilienmarkt!

Münchner Wochenanzeiger
wochenanzeiger.de

Sie möchten ein Objekt verkaufen oder eine Mietanzeige aufgeben?

Melden Sie sich unter 089/31 21 48-2020 oder unter immobilienmarkt@wochenanzeiger.de

Wir freuen uns auf Ihren Anruf und helfen gerne weiter.

IMMOBILIEN SPEZIAL



Lage stabilisiert sich in 2025

Es wird erwartet, dass sich der Münchner Immobilienmarkt weiter stabilisiert.

Foto: hw

Viele Formen fürs Wohnen im Alter

MÜNCHEN (red) · Der demografische Wandel, sich ändernde Familienstrukturen und die unterschiedlichen Lebenslagen älterer Menschen erfordern neue gesellschaftliche Antworten und insbesondere vielfältige alternative Wohn- und Betreuungsformen für ein würdevolles Altern. Es entspricht dem überwiegenden Wunsch älterer Menschen,

ihr Leben auch im Fall von Hilfebedürftigkeit möglichst unabhängig, selbstständig und selbstbestimmt in der vertrauten Umgebung »zu Hause« verbringen zu dürfen. Es gibt vielfältige Möglichkeiten und Unterstützungsformen für das Wohnen im Alter.

Das bayerische Sozialministerium informiert über verschiedenen Alternativen wie

z.B.: Wohnungsanpassung, Nachbarschaftshilfe Quartierskonzepte, Seniorenhausgemeinschaft, generationenübergreifendes Wohnen, betreutes Wohnen, ambulant betreute Wohngemeinschaften oder Pflegeeinrichtungen.

Info unter
<https://www.stmas.bayern.de/wohnen-im-alter>.



Betreutes Wohnen in München-Neuhausen

Malteser

Die richtige Entscheidung für eine gute Zeit im Leben
Leben wie Sie es gewohnt sind und doch im Notfall versorgt sein.
Ideale barrierefreie 1- bis 2-Zimmerwohnungen mit
24-Stunden-Service, sonnig und hell in kleiner Parkanlage.
Seit über 20 Jahren ein erfolgreiches Konzept.
Mietbeispiele: 1-Zi.-App., ca. 35 m² Wfl. ab monatl. **700,- €** + NK
oder 2 Zi., ca. 45 m² Wfl. ab **1030,- €** + NK
Wenn Sie mehr über behindertenfreundliches und betreutes Wohnen erfahren möchten, schauen Sie im Internet unter
www.betreutes-wohnen-muenchen.de
oder rufen Sie uns an: **Telefon 089/18 66 00**

Sicher unterwegs



Die Seiten für Auto, Verkehr & Reise

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

Audi

Wir kaufen ihren Audi gepflegte/defekte usw. Sofort Bar KFZ-Fa. Mo-So. ☎ 089/48996460

Suche Audi ab Bj. 2000 jd. Zust. Firma ☎ 089/97890365

BMW

Erfahrene deutsch KFZ-Fa. kauft jede Art v. BMW, seriöse Abwicklung vor Ort Zustand egal 24/h Wo ☎ 089/61467795

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

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

Fiat

Kaufe jede Art v. Fiat/PKW/Bus Zust. egal. Schnelle Abwicklung/Abmeldung + Barzahl. sof. erreichbar Mo-So ☎ 089/48998925

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

Ford

Kaufe Fort/PKW/Bus in jedem Zustand. Wir sind auch an Sonn+Feiertags. erreichbar. ☎ 089/61209593

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

Honda

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

Kaufe Honda, Tel. 089/48998925

Hyundai

KFZ-Fa. su. Hyundai alle Modelle Selbstabholung auch rep.bed. ☎ 089/48998925

Kia

Kaufe Kia, Fa., T.089/48058775

Mercedes-Benz

Mü.Fa. kauft Mercedes Zust. +Bj. egal 24 Std/Wo auch So+Feiert. Fa. ☎ 089/62809177

Su. alle Mercedes jd. Bj. Zustand Firma ☎ 089/97890365

Suche Mercedes -Benz auch 4x4 und beschädigt Tel.01637419855

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

Nissan

Kaufe Nissan Tel. 089/94002977

Oldsmobile

Privat su. Oldtimer u. Youngtimer aller Art; Tel. 0177/6249537

Opel

Astra H Caravan 1,9 CDTI Edition, TÜV neu, EZ 3.06, 74 KW, 284.000 km, silber, gepfl. Zustand, AHK, Auspuff neu, Alu, 8f.-ber., von Privat 1.750,- €; Tel. 0176/85501646

Fa. sucht Opel alle Modelle auch rep.bed. Selbstabholung ☎ 089/48998925

Su. alle Opel ab Bj. 2000 Sonn/Feiertage Firma ☎ 089/97890365

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

Peugeot

Kaufe Peugeot Firma, ☎ 089/48998925

Renault

Suche Renault, T. 089/94002977

Skoda

Kaufe Skoda Tel. 089/48998925

Toyota

Deutsche Fa. kauft alle Toyota Modelle auch Unfallschaden ohne TÜV, hohe KM usw. Selbstabholung, Barzahlung sof. 7Tg/Wo ☎ 089/48058543

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

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

Volkswagen

Zum Kauf su. wir VW/PKW Bus mit oder ohne TÜV. KM+Bj. egal. Fa. Tel. 24 Std/Wo ☎ 089/48996460

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

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

Suche VW Golf Ab 2005 tel.01637419855

Volvo

Su. Volvo ☎ 089/62809177

Wohnwägen/ Wohnmobile

Familie su. von PRIVAT Wohnmobile/Wohnwagen 0177/6249537

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. Ausschachten (auch Unfall). Tel. 0172-8394458

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

Kfz-Verschiedenes

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

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

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

Kfz-Ankauf

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

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

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

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

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

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

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

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

Fränkische Firma kauft Motorräder und Mopeds! T. 0911/5485000 / 0170-5485000

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

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

Reifen

Golf Alu WR, 7mm 205/55/16 310.-€ ☎ 089/705218

Neuer Lehrgang: Fachkraft für Solartechnik (HWK)

(red) · Der Fachkräftemangel droht den Klimaschutz auszubremsten. Fundiertes Know-How im Bereich regenerativer Energiesysteme ist gefragt. Die Bildungszentrum München der Handwerkskammer für München und Oberbayern startet daher in Zusammenarbeit mit der Landeshauptstadt München einen wegweisenden Lehrgang, der motivierte Einsteiger und Fachkräfte zu Experten für erneuerbare Energiesysteme qualifiziert.

Im Fokus stehen die Planung, Installation und Wartung von Photovoltaikanlagen, Wärmepumpen und Solarthermie sowie deren ganzheitliche Vernetzung in modernen Gebäudeenergiesystemen. Das Programm kombiniert fundierte Theorie mit praxisnahen Trainings am modernen Bildungszentrum der Handwerkskammer am Münchner Ostbahnhof. Teilnehmer profitieren von der Arbeit an realen Anlagen – darunter Photovoltaik- und Solarthermie-Anlagen, Wärmepumpen und spezialisierte PV-Trainingsdächer. In fünf zeitversetzte Blockwochen erwerben die Teilnehmer eine staatlich anerkannte Qualifikation. Dies eröffnet vielseitige berufliche Chancen auf eine verantwortungsvolle und zukunftsichere Karriere im Bereich der erneuerbaren Energien.

Lehrgangstermine:

- Unterricht in fünf Blockwochen im Zeitraum: 07. April 2025 – 18. Juli 2025
- Förderung durch die Agentur für Arbeit/Jobcenter möglich – auch für Arbeitgeber

Weitere Informationen und Anmeldung:

Handwerkskammer für München und Oberbayern, Bildungszentrum München Moritz Brems, Mühldorfstraße 6, 81671 München, Telefon 0 89 45 09 81-6 40, E-Mail: moritz.brems@hwk-muenchen.de Internet: www.hwk-muenchen.de/solartechnik

Stellenangebote

Teamassistent/in Teilzeit. Büroorga, Schriftverkehr, Ablage Rechnungserstellung, Kundenkontakt, sicherer Umgang mit den MS Office Programmen, KWP-Handwerkersoftware von Vorteil, freundlich und teamfähig gute schriftliche und mündliche Ausdrucksweise, strukturierte und gewissenhafte Arbeitsweise. Interessante und abwechslungsreiche Tätigkeit in einem kleinen Team, flexible Arbeitszeiten & leistungsgerechte Bezahlung. Email: info@dech-elektrotechnik.de ☎ 089/6926488

examinierte MFA (m/w/d)! Wann hat man sich bei Ihnen das letzte Mal bedankt für das was Sie täglich leisten? Als MFA sind Sie das Herz einer jeden Hausarztpraxis. Ihr Beruf verdient Respekt und höchste Anerkennung. Ich möchte Ihnen die Wertschätzung entgegen bringen, die Sie verdient haben und freue mich über Ihre Bewerbung für eine 30 Std. Stelle in meiner Hausarztpraxis in Mü. Laim. ☎ 0172/8143089

Frauenarztpraxis sucht AZUBI sowie TZ, U1 ☎ 0175/2435073

Fähiger ELEKTROMEISTER gesucht. ☎ 0170/3574625

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

Exam. MFA (m/w/d) in Teil- o. Vollzeit für Hausärztlich Internistische Gemeinschaftspraxis in München-Pasing ab 01.04.25 gesucht. www.hausaerzte-pasing.de Bewerbung gerne per e-mail info@hausaezte-pasing.de oder per Post an Gräfstr. 70 a, 81241 München

ZFA (m/w/d) gesucht! Arbeiten Sie gerne in einem kleinen, frdl. Team, ca. 20 Std. oder mehr, hauptsächlich in der Prophylaxe oder aber auch Assistenz? Dann würden wir uns über Ihren Anruf freuen ☎ 089/89809418. Gerne auch per Mail an: zahnarzt peterboth@t-online.de

Priv. Hausverwaltung su kaufm. Ass. in TZ Arbeitszeit ca. 15 Std./Wo., Aufgaben Kontakt mit Mietern, Mieteingänge beauftr. Überwachung, Handwerker kontrollieren, Zahlung, erl. priv. Angelegenheiten Excel, Word, Outlook Kennt. Bew. jkhoelzl@gmx.net

PFLEGEFACHKRAFT

ALS DAUERNACHTWACHE m/w/d

➔ 2.000 €* Willkommensbonus

PFLEGEFACHKRAFT m/w/d

➔ 2.000 €* Willkommensbonus

*Die Geldprämie ist steuer- und sozialversicherungspflichtig.

82008 Unterhaching
www.pflege-stumpfweise.de
www.charleston-karriere.de



Stumpfweise
Charleston Wohn- und Pflegezentrum
Unterhaching

Handwerkskammer
für München und Oberbayern

Objektmanager/in - Ihr nächster Karriereschritt!

Werden Sie Fachwirt/in für Gebäudemanagement (HWK)

mit staatlich anerkannter Prüfung.

Betreuen Sie Immobilien in einem wachsenden Markt.

Inhalt: Fachkompetenz zum Betreiben, Bewirtschaften und Verwalten unter Berücksichtigung technischer, rechtlicher und wirtschaftlicher Anforderungen.

Termin: 7. April - 18. Juli 2025, Blockunterricht

Gebühr: 3.470,00 Euro zzgl. Prüfungsgebühr

Info: Bildungszentrum München
Mühldorfstraße 6 • 81671 München
Telefon 089 450981-640
www.hwk-muenchen.de/muenchen
moritz.brems@hwk-muenchen.de



Angebote und Gesuche

Job oder Mitarbeiter suchen, regional und immer aktuell.

Reinigungskraft Forstenried. Wir suchen ab sofort eine zuverl. Reinigungskraft 1x/mtl. ca. 1,5–2 Std. für ein 33 m² Appartement in der Goldhoferstraße in Forstenried. Vergütung: ca. 20 €/Std. Sie haben Interesse? Kontakt: ☎ 089/54703416

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

MFA (m/w/d) für nettes Team in hausärztlich-internist. Praxis in Neuhausen gesucht, gerne Vollzeit, Bezahlung überariflich, ☎ 089/1306840, E-Mail: praxisneuhausen@aol.com Wir freuen uns auf Sie!

Reinigungskraft (m/w/d) gesucht für japanische Privatschule. Mo-Fr. 14:30 bis 21 Uhr inkl. 30 Minuten Pause. Diese Stelle ist sozialversicherungspflichtig. Lebenslauf bitte per Email an muc@jism.de

Reinigungskraft Minijob Garching abends Schlüsselobjekte 556€ Mo-Fr. für unterschiedliche kleine Objekte gesucht. Auto erforderlich. 01578 5929601

Suche selbständige Buchhalter/in im Bereich HV (Abrechnung HZ/WW, DATEV, etc.), 2 x wöchentlich auf Stundenbasis unter: wohnung222@fn.de

Liebevolle Mitarbeiter*in für Seniorenbetreuung mit Hauswirtschaft, TZ, Minijob, flex. Arbeitsz. wohnortnahen Einsatz, dt. sprechend Fa. Curatum 089/32495939

BAULEITER m/w/d gesucht TZ/VZ + Firmenwagen, Wohnung/App. vorhanden, Einsatzort München, M. H. Preis GmbH ☎ 089-45151964

Suche selbstständige Putzfrau auf Std.-Basis f. Büoreinigung in Harlaching: Keine Firmen! Per Email unter: wohnung222@fn.de

Wirtshaus am Hauptbahnhof su. ab sofort Küchenhilfe + Tischabräumer m/w/d in VZ/TZ oder als Aushilfe ☎ 0172/9810245

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

Wir suchen in Vollzeit (m/w/d) KFZ-Mechatroniker/ Mechaniker

Senden Sie Ihre aussagekräftige Bewerbung bitte an:

Autohaus ASR GmbH
Breslauer Straße 26
82194 Gröbenzell
c.schmid@autohaus-asr.de
☎ 08142/57900

Suche Glasreiniger Vollzeit. Festanstellung mit Führerschein. 089/96116967, info@dallmayer.net

Bürofachkraft mit Erf. in Elektro-/Handwerksbetrieb in TZ in Pasing gesucht, 0170/3574625

Reinigungsfirma sucht Springer mit Führerschein für verschiedene Objekte ☎ 0176/84305729

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

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

Fa. su. Putzkräfte für Haushalte ☎ 0178/5185582

Steuerfachangestellte (m/w/d) und **Buchhaltungskraft (m/w/d)** im Immobilienbereich in Vollzeit oder Teilzeit gesucht.

Interesse? Ihre Bewerbung inkl. Gehaltsvorstellung und möglichem Eintrittstermin senden Sie an: tatjana.ranke@riv.gmbh

Ranke Immobilien
Verwaltung GmbH



QR-Code
scannen für
mehr Info

Reinigungskraft gesucht! Großhauden. 1x Woche 6,5 Stunden. 20 Euro/h. Rechnung oder Mini-Job. ☎ 0163/6530069

Privatgarten in Solln: Unterstützung bei leichten Pflegearbeiten im Garten gesucht, ca. 3 Std. pro Woche. ☎ 089/7911233

Suche Lehrer/in oder Student/in auf Std.Basis für 1./2. Klasse, Bitte melden unter: wohnung222@fn.de

Teilzeitkraft Reinigung ab 9 Uhr ab sofort ☎ 0176/84305729

Ihre Ansprechpartner für den Stellenmarkt!

**Münchner
Wochen
Anzeiger**
www.wochenanzeiger.de

Sie sind auf der Suche nach qualifizierten Mitarbeitern (m/w/d) für Ihr Unternehmen?

Melden Sie sich unter 089/31 21 48-2020 oder unter stellenmarkt@wochenanzeiger.de

Wir freuen uns auf Ihren Anruf und helfen gerne weiter.

Stellenangebote

Fleisch- und Wurstfachverkäufer (m/w/d) für Wochenmarkt, 18 €/Std., Fr. und Sa., 6 Wo. Betriebsurlaub ☎ 0170/4820007

Maler, Sub ges. 0171/2011140

Auslieferungsfahrer (m/w/d)
Unser Getränkemarkt-Team im Münchner Westen sucht einen Auslieferungsfahrer (Mo. – Fr.). Wenn Sie einen FS der Kl. B besitzen und an selbstst. Arbeiten interessiert sind, schicken Sie uns doch gerne eine kleine formlose Bewerbung an Getraenke-m-west@gmx.de



Münchner Wochenanzeiger
wochenanzeiger.de

Cooler Sachen aber kein Geld? Werde Zeitungs-zusteller!

WIR SUCHEN ZUVERLÄSSIGE

Schüler (ab 13), Studenten, Rentner für Zeitungs- oder Prospektverteilung
am Mittwoch oder Samstag



Nimm per **WHATSAPP** unter der Rufnummer 089/54655137 mit deiner persönlichen Betreuerin Hannah Kontakt auf. Alternativ auch per E-Mail an vertrieb@wochenanzeiger.de, online unter www.wochenanzeiger.de oder telefonisch unter 089/54655137

Münchner Wochenanzeiger Crossmedia-Service GmbH
Moosacher Straße 56 – 58, 80809 München
Unsere Datenschutzhinweise findest Du unter www.wochenanzeiger.de/datenschutz

Verlag: Wochenanzeiger Medien GmbH, Moosacher Straße 56 – 58, 80809 München (zugleich Anschrift für alle Verantwortlichen)
Anzeigenabteilung: Telefon 089/546555
Telefax: 089/546554
Internet: www.wochenanzeiger.de
e-mail: info@wochenanzeiger.de
Geschäftsführung: Roland Binder, Herbert Bergmaier
Anzeigenleitung: verantwortlich 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 Steipe (pst).
E-mail-Adresse: redaktion@wochenanzeiger.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: DZO Druckzentrum Oberfranken GmbH & Co. KG, Gutenbergstraße 11, 96050 Bamberg

Zurzeit ist die Anzeigenpreisliste Nr. 81 vom 1.1.2025 gültig.

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

BVDA
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

Mitarbeiter (m/w/d) für Bistro und Spielhalle gesucht, gerne auch Rentner, Aushilfe Tel. 0173-3967084

Kinderarztpraxis München-Nord sucht erfahrene und engagierte

MFA (m/w/d)

in Voll- oder Teilzeit für künftige Führungstätigkeit.

Übertarifliche Bezahlung und hohe Wertschätzung sind uns wichtig.

Telefon: 0160/8450376

Dienstleistungen

Hr. Krause 0172/9382840 Nachbarschaftliche Dienstleistungen

Stellengesuche

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

Junggebliebener Rentner, Raumausstattermeister/Sonnenschutzfachmann su. TZ-Tätigkeit für 2 Tage. Auch Branchenfremd. ☎ 0171/7072883

Freie Kapazitäten. Biete gewerbliche Reinigungsdienste für: Hotel, Fitnessstudio, KiTa sowie Büro- und Praxisreinigung Tel. 0176-66680046

Ich biete alle Garten Arbeit ☎ 0157/80831593 gk.bodenbau@gmail.com

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

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

Haushaltshilfe, schnell, zuverlässig, deutschspr., faire Bezahl. TZ/VZ, in Mü. T. 0157/39496123

Gärtner sucht Arbeit; Tel. 0176/81480509

Zuverlässige Frau sucht Putz- und Bügelstelle, ☎ 0176/72390024

ketjob.de
Karriere - Erfolg - Traumjob



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

Altenpflegerin mit Herz sucht eine 24 h Stelle ☎ 015 9/01489862

WASSER, HEIZUNG, ELEKTRO, Telefon: 0162/4512197

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

Frau su.Putzstelle 0152/10877861

Su. Putzstelle ☎ 0151/46865331

Frau su. Putzstelle 0162/7964944

Krankenschw. übern. Seniorenbetreuung, Tel. 0177/4828842

FLIESEN, MAUERN, MALEN Telefon: 0174/1725108

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

zuverlässige und fleißige Frau su. Putzstelle. ☎ 0157/37330718

Ab sofort suchen wir

Lagermitarbeiter m/w/d

für unser Werbemittelager

Wir setzen voraus:

Computerkenntnisse, Führerschein, Staplerschein, Deutschkenntnisse

Bitte nur schriftliche Bewerbung an:

TIB Logistik

Peter Zimmermann

Einsteinstraße 4, 85716 Unterschleißheim
p.zimmermann@druck-zimmermann.de



Servus du! Lust zu lenken?

Komm zum Bewerbungstag in den Busbetriebshof Moosach, erlebe hautnah den Beruf

Busfahrer*in (m/w/d)

und sichere dir deine Zusage.

Auch Quereinsteiger*innen sind herzlich willkommen. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Infos unter swm.de/bewerbungsbuss



Jetzt Fahrer*in werden!

Nächster Halt: neuer Job.

Ort: Busbetriebshof Moosach Hanauer Str. 24

Termin: Donnerstag, 13. März 2025, 10–15 Uhr

ABNEHMEN LEICHT GEMACHT !



Erfahren Sie mehr über unser erfolgreiches Abnehmprogramm und lernen Sie uns kennen!



TAG DER OFFENEN TÜR

10. MÄRZ 2025 von 11- 18 Uhr
Wo? slimpuls Therapiezentrum
Dornierstr. 4 - 82205 Gilching

Nur an diesem Tag:

Ihre kostenlose Körperanalyse im Wert von 89 €!

- ✓ Bauchfettmessung
- ✓ Stoffwechselrate
- ✓ Metabolisches Alter

Über 3500 zufriedene Teilnehmer, ärztlich begleitet und alltagstauglich.

Tag der offenen Tür bei slimpuls in Gilching – Ihr Start in ein leichteres Leben!

Möchten Sie mehr über Ihren Körper erfahren und gleichzeitig den ersten Schritt Richtung Abnehmen machen? Lernen Sie das gesamte slimpuls-Team kennen und entdecken Sie, wie Sie alltagstauglich und einfach Ihr Wunschgewicht erreichen können. Am Montag, den 10. März bieten wir allen Interessierten die Möglichkeit, eine professionelle Körperanalyse mit Stoffwechsellmessung kostenlos (statt 89,- Euro) durchführen zu lassen. Erfahren Sie mehr über Ihr metabolisches Alter, die Verteilung von Muskel- und Fettmasse und wie Sie gesund und nachhaltig abnehmen können. Unser Team besteht aus Ernährungsberatern, Diätassistenten,

Ernährungsmedizinern und Ernährungswissenschaftlern sowie dem begleitenden Arzt Dr. med. Pfister, die an diesem Tag all Ihre Fragen rund um unser Programm beantworten.

- Wann? Montag, 10. März, von 11:00 - 18:00 Uhr
- Wo? slimpuls, Dornierstraße 4, 82205 Gilching

Kommen Sie einfach vorbei – ganz ohne Anmeldung!

Unser Team freut sich darauf, Sie persönlich zu beraten und gemeinsam mit Ihnen den besten Weg zu Ihrem Wohlfühlgewicht zu finden.

Keine Zeit?



Maja Vitt,
slimpuls Ernährungsberaterin
Bildquelle: slimpuls



slimpuls ist im ersten Obergeschoß
im working & living HOUSE



slimpuls Therapiezentrum Gilching • E.L. 5 Seen GmbH

Dornierstr. 4 • 82205 Gilching • Gewerbegebiet Süd

Kostenfreie Kundenparkplätze • Bushaltestelle direkt vor dem Haus

Nicht bei krankhafter Fettsucht. Für eine langfristige Gewichtsreduktion bedarf es der dauerhaften Einhaltung der im Programm vermittelten Ernährungsregeln.

JETZT KOSTENFREIEN
BERATUNGSTERMIN VEREINBAREN

☎ 08105 77 46 240

GRATIS!
JEDER BESUCHER
ERHÄLT EIN
GLAS
BEGRÜSSUNGS-
SEKT.